الدار المصرية اللبنانية

محمد كامل عبد الصمد



الجزء الأول

الهداء

إلى الكاتب الإسلامي الكبير محمد عبد الله السمان

الراهب في محراب الحق .. والذى ارتفعت

هامته لتبلغ مستواه ، وقلمه سلاحه فى يده ،

وقوته الدافعة . هى الإيمان بالله .

إليه أهدى تلك الصفحات حبًّا ووفاءً له ..

محمد كامل عبد الصمد

مقدمـــة

انطلاقاً من الإحساس بأهمية المعالجات العلمية للأمور التى تعترض الفرد فى حياته اليومية ، ومدى مواءمتها لصحته وحيويته وسعادته ، كانت تلك المعالجة التى دارت حول ما أثبتته الدراسات والبحوث العلمية الأخيرة ، وأكدته التجارب والتحاليل المعملية ، وذلك فى إطار مبسط للغاية ، حتى يستطيع أن يتفهمه غير المتخصص الأكاديمى ، فضلاً عن حرصى على أن أقدم نوعية من الكتابات تخدم العقلية التى أضناها الملل والضيق من القراءة المتأنية ، والاطلاع على الكتب المتخصصة ، أو الموسوعات العلمية ، والتقارير والنشرات الدورية التى تنشرها المجلات العلمية ، أو المؤلفات العامة الضخمة التى لا يتسع الوقت والتهيئة الذهنية لها ...

ووجدت أن سبيلى إلى ذلك هو أن أسوق نماذج غريبة — هى فى الواقع حقيقة قد خلصت من إثباتات ونتائج علمية كشف عنها العلماء المتخصصون أخيراً — فى مجالات أربعة ، تعد محور اهتمامات الإنسان عامة ، وهى المجال الطبى والبيولوجى والمجال المعملى والبكتيرلوجى ... والمجال النفسى والاجتماعى ... والمجال الفسيولوجى والنسائى .

وكانت تلك أبواب الكتاب التى تفرعت منها ثمانية فصول .. قد حوى كل فصل منها موضوعات متفرقة ، تتسق فى نقاطها مع طبيعة الفصل ، حتى لا يتشتت ذهن القارئ وتتضارب أفكاره وهو يتنقل بين فصول الكتاب وموضوعاته . وقد توخيت أن تكون الموضوعات المطروحة مبسطة ومختزلة ، تعرض لب ما أثبتته الدراسات والبحوث العلمية بعيداً عن التحليلات المطولة ، والنظريات الدقيقة ، والاصطلاحات الأكاديمية التى لا يستوعبها غير المتخصص فى مجاله العلمى .

وقد ساعدنى على ذلك ــ بعد عون الله تعالى وفضله ــ حرصى وشغفى منذ صباى على تقليب صفحات الموسوعات والمراجع العلمية المتخصصة ، أحاول قراءة ما أفهمه وما لا أفهمه ، وأرجع إلى المتخصصين فى كل مجال لتوضيح نقاط قد بدت لى كألغاز قد استغلق فهمها على ذهنى حين ذاك ... وَنَمَا معى شغفى ذلك حتى صرت أنعَطِف بقراءاتى إلى التقارير والنشرات التى تنشرها المجلات العلمية الدورية ، ويستوقفنى ما تشير إليه الصحف والمجلات العامة بين الحين والآخر ، فأحتفظ بالخطوط العريضة لها فى أوراق ووريقات متناثرة ، حتى أتفرغ لعرضها فى لباس منظم سليم منهجيًا ، أرتضيه من نفسى الحذرة المتوجسة حين تمسك بالقلم وتكتب فى مثل تلك المعالجات العلمية المتخصصة ، ولاسيما وأنا أتطرق إلى بحوث علمية ، كالتى نحن بصددها ــ تتناول حقائق تفيد فى تصحيح مسار تفكيرنا وسلوكياتنا فيما نسلكه ونتبعه من أمور حياتنا ، قد تكون تصوراتنا لها خاطئة مضرة لا نعلمها ، أو لا نتأكد من مدى صحتها ..

ومن ثم كانت أهمية تسليط شعاع نتائج البحوث العلمية على موضوعات قام العلماء المتخصصون بتشريحها وفحصها بمنظور علمى لمعرفة تأثيراتها النافعة أو الضارة ، مثال ما قررته الدراسات والبحوث من عظم فوائد عسل النحل ، والاكتشافات المستمرة عنه .. أو مثال ما أكدته البحوث من عظم أضرار الخمر ولحم الخنزير .. ومن ثم مدى توافقه مع ما أشار إليه القرآن الكريم فى أحكامه وتشريعاته .

أو من سلوكيات حث عليها الدين الحنيف من عدم التبرج واتباع ما يسمى بالموضات ، كالمينى جيب ، والكعب العالى ، واستخدام أدوات الماكياج ، وغيرها من مظاهر يابأها الشرع الحكيم ، ثم يأتى العلم الحديث ليقرر الأضرار الخطيرة الناجمة عنها ، مما يجعلنا نخشع عندما نلمس بشكل خفى عميق مدى عظمة ديننا الحنيف عندما يحث على شىء وينهى عن آخر

وبعد .. وأنا أقدم إليك ــ يا عزيزى القارئ ــ تلك النماذج من الإثباتات العلمية التى ضمنتها كتابى هذا يهمنى أن تستمتع بجهدى وعملى الذى دأبت فيه لأخرجه مبسطاً ، كما يخرج النحل ــ بعد سعيه حول الزهور وجهده ــ عسله المصفى .

دمياط فى العاشر من يناير ١٩٨٨ م

محمد كامل عبد الصمد

الباب الأول

المجال الطبى .. والبيولوجى

- **الفصل الأول** : إثباتات طبية حديثة .
- **الفصل الثانى** : الوقاية والعلاج بالغذاء .

الفصـــل الأول

إثبـاتات طبيـة حــديثة

- نقص الأوكسجين فى الدم يسبب الأرق ليلاً .
- لا تشرب الشاى بعد الأكل مباشرة .. لماذا ؟
- « الريجيم » القاسى يسبب مرضاً غريباً .. ما هو ؟
- الصوم يزيد خصوبة الرجل .
- الضوضاء خطر يهدد الإنسان !
- « الدش » الساخن ضار بالصحة !
- التمرينات الرياضية .. لها فوائد لا نعلمها .
- وموضوعات أخرى .

• نقص الأوكسجين فى الدم يسبب الأرق ليلاً[1] :

وجّه أطباء الأمراض الصدرية تحذيراً للناس من الاستهانة بحالات الأرق أثناء الليل ، والنوم المتقطع المرتبط عادة بالوخم أثناء النهار ، والرغبة الشديدة فى النوم مع العصبية وعدم التركيز ، حيث أثبتت الدراسات العلمية الحديثة التى أجريت على مستوى العالم ــ أن هذه المظاهر ما هى إلا أعراض لنقص الأوكسجين فى الدم ، والذى يصل إلى مرحلة خطيرة بزيادة ضغط الشريان الرئوى ، مما يؤدى إلى هبوط فى عضلة القلب فى البطين الأيمن .

ومن ناحية أخرى حذر المتخصصون من محاولة التغلب على الأرق بتناول الأقراص المنومة أو المهدئة ، حيث تؤدى إلى خلل أكبر ، فبدلاً من أن يتنبه الشخص أثناء نومه ، نتيجة لنقص الأوكسجين فى الدم ، ومحاولة التنفس بصورة طبيعية ، تقفل الحواس وتشل مراكز التنبيه فى المخ ، نتيجة للمادة المخدرة ، مما يهدد حياته .

وقد ثبت من خلال هذه الدراسات أن النوم المتقطع أثناء الليل لا يحدث عادة ــ كما هو معتقد نتيجة لكابوس ، وإنما هو رد فعل طبيعى من الجسم ، حيث تقل نسبة الأوكسجين فى الدم ، وتزيد نسبة ثانى أكسيد الكربون ، مما يحدث اضطراباً فى التنفس ينتج عنه اضطراب فى النوم .. أما فى حالات الاضطرابات النفسية[2] فإن اضطراب النوم لا يصاحبه نقص فى الأوكسجين .

---

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٩/٢٩ (بتصرف) .

(٢) ثبت من الدراسات المعملية أن حرمان الشخص من النوم لساعات مناسبة ومتواصلة يؤدى إلى حدوث حالات الوخم أثناء النهار ، وذلك بالرغم من عدم وجود نقص فى كمية الأوكسجين فى الدم .

• لا تشرب الشاى بعد الأكل مباشرة :

أثبتت الأبحاث[1] العلمية أن الشاى له تأثير كبير فى إعاقة امتصاص الحديد من الأطعمة الشائعة ، كالفول والطعمية ، والعدس ، والبامية ، وغيرها ، مما يسبب الإصابة بالأنيميا .

وقد أوصت تلك الأبحاث بكثرة تناول الفاكهة[2] ، والامتناع عن شرب الشاى بعد تناول الوجبات .. أو تناول الشاى بعد ساعتين على الأقل من تناول الوجبات ، حيث تقل أضراره ويضيع أثره .

وهناك بحث علمى آخر .. يعزى التأثير الضار للشاى إلى وجود مادة « التانين » فيه ، والتى تسبب حالة الإمساك ، وأشار البحث إلى أنه لكى يستطيع الإنسان التخلص من هذا الضرر ، فعليه أن يضيف اللبن إلى الشاى ، حيث أن باللبن مادة بروتينية هى « الكازين » .. وهذه تتفاعل مع مادة « التانين » ، وتقلل من تأثيرها ، هذا فضلاً عن أن اللبن سائل مُغَذٍّ .

• أفضل طريقة لشرب الماء :

ثبت علميًا أن شرب الماء أثناء الأكل أو قبله أو بعده مباشرة يسبب عسر الهضم ، لأنه يخفف من العصارة الهاضمة ، فلا تستطيع هضم الطعام جيداً .. وأن أفضل طريقة لشرب الماء هى قبل الأكل بنصف ساعة وبعد الأكل بساعة أو ساعتين .. أما شرب الماء على الريق صباحاً ، فإنه يقضى على الإمساك .

• أهم أعداء القلب :

أشارت الدراسات الحديثة[3] إلى حقيقة علمية تقرر أن أهم الأسباب التى تؤدى إلى

---

(١) من دراسة للدكتورة عطيات محمد البهى ، الأستاذة بكلية الاقتصاد المنزلى ، عن مدى استفادة الجسم من الحديد الموجود فى الأطعمة المصرية (صحيفة الأخبار فى أحد أعدادها)

(٢) قد تبين أن الفاكهة تساعد على امتصاص الحديد من هذه الأطعمة ، وبالتالى بالاستفادة منها .

(٣) من دراسة منشورة بالمجلة العربية يونيو ١٩٨٧ (بتصرف) .

حدوث أمراض القلب هى : السيارة ، والتليفزيون ، والزوجة التى تجيد طهى الطعام ... فالسيارة تقلل من السير على الأقدام والحركة بوجه عام ، ويشجع التليفزيون على الجلوس لساعات طويلة ، وهذا يؤدى إلى تدنى حركة العضلات وتثبيط الدورة الدموية ، أما الزوجة التى تجيد الطهى فإنها تضيف عاملاً آخر من العوامل التى تساعد على حدوث أمراض القلب والدورة الدموية ، حيث تتناول معك قدرًا كبيرًا من الأطعمة التى تسبب السمنة وتصلب الشرايين ، وتلك تشكل خطورة بالغة على القلب والدورة الدموية .

يضاف إلى ذلك تلوث الهواء والماء والغذاء بالمواد الكيميائية ، والإشعاعات الذرية ... ثم أخذ الإنسان العصرى يغرق نفسه فى وابل من السموم المتمثلة فى المخدرات والتدخين ، والمنومات والمنشطات ، والمهدئات التى أدمنها الإنسان .

وإذا كان الجسم السليم غير الملوث بهذه المواد الكيميائية والإشعاعات الذرية فى حاجة ماسة إلى ممارسة الألعاب الرياضية ، فإن الجسم الذى تعرض لخطورة هذه الأشياء فى أشد الحاجة إلى هذه الممارسة ، وذلك للتخلص من السموم المتراكمة فى أنسجة الجسم وخلاياه ، والتغلب على الأمراض التى تسببها هذه السموم ، حيث أن تنشيط الدورة الدموية بأداء الرياضة يساعد على تخليص البدن من المواد الضارة ، فضلاً عن أنه يساعد على الوقاية من العديد من الأمراض .

● الوقاية من السكتة القلبية :

أكدت الدراسات العلمية الحديثة تأكيداً قاطعاً وجود علاقة مباشرة بين مستوى ضغط الدم الانقباضى Systolic والإصابة بالسكتة الدماغية[1] ... وأن علاج ارتفاع ضغط الدم هو السبيل الأمثل لتجنب حدوث السكتة .. هذا ما أفضى به د . شونيبرغ رئيس قسم الأمراض العصبية فى المؤسسة الوطنية الأمريكية للأمراض العصبية بولاية « ميريلاند » وأشار إلى أهمية تشخيص نوبات قصور التروية الدماغية العابرة ومعالجتها ، والمنذرة بتعريض المريض مستقبلاً للسكتة الدماغية .

---

(١) النزف الدماغى الناجم عن ارتفاع ضغط الدم الانقباضى .

● ارتفاع ضغط الدم يتأثر بالطعام[1] :

ثبت علميًّا أن هناك ترابطاً إيجابيًّا بين ارتفاع ضغط الدم وتناول المسكرات والشحوم المشبعة وملح الطعام ، الأمر الذى يؤيد الفرضية القائلة أن ضغط الدم يتأثر بنوع الطعام .

ففى دراسة لعينة عشوائية تناولت ٨٤٧٩ رجلاً وامرأة ، تتراوح أعمار أفراد هذه العينة بين ٣٠:٤٦ سنة ، وهم فى صحة جيدة ، وينتمون إلى بلدتين فى غربى فنلندا ... اتضح من البيانات الخاصة بضغط دماء أفراد هذه العينة أن ارتفاع الضغط كان يتصاحب تصاحباً مستمرًّا مع تناول الشحوم المشبعة والكحول ، والإفراط فى تناول ملح الطعام .

● « الشخير » .. وضغط الدم المرتفع :

أوضح فريق من الباحثين فى إحدى الجامعات البريطانية أن هناك علاقة وطيدة بين الأصوات الصادرة من الإنسان فى أثناء النوم « الشخير » وبين ضغط الدم المرتفع ، وكذلك احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية . هذا ، وقد أجرى الفريق بحثاً شاملاً على ٣,٨٤٧ رجلاً ، و٣,٦٦٤ امرأة ، فأثبتت الإحصاءات العلاقة الوطيدة بين « الشخير » وضغط الدم المرتفع فى كلا الجنسين ..

وثبت أن ٩٪ من الرجال ، و٣,٦٪ من النساء « يشخرون » كمجرد عادة .. وأن « الشخير » يزداد كلما تقدم الرجل فى السن .

وأكدت الإحصاءات أن السمنة من العوامل التى تساعد على « الشخير » ، حيث تبين أنه كلما زاد وزن الشخص زاد الصوت الصادر من أنفه فى أثناء النوم ، فضلاً عن زاوية وشكل النوم ، فإنهما يلعبان دوراً كذلك .

---

(١) الجديد فى الطب : المجلة العربية سبتمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

● مرض السكر .. واحد :

أثبتت البحوث العلمية خطأ الاعتقاد بأن هناك نوعين من مرض السكر .. أولهما : سكر البول .. والثانى : سكر الدم .. فالسكر حينما تزداد كميته فى الدم ويكون أكثر من قدرة الكُلَى على امتصاصه ينزل إلى البول .. أى أن وجود السكر فى البول يعنى وجوده فى أغلب الأحوال فى الدم ، بشكل أعلى من الطبيعى ، إلا فى حالات نادرة جدًّا تكون فيها الكُلَى غير قادرة على احتجاز السكر الموجود فى الدم تماماً ، فيمر إلى البول وهو فى حالته الطبيعية فى الدم .. وتسمى هذه الحالة النادرة « سكر كلوى » .. وهكذا يصبح من الضرورى أن يبدأ العلاج بتحليل الدم ، ونتيجة التحاليل تحدد نوع العلاج المناسب .

● « الريجيم » القاسى يسبب مرضاً جديداً(١) :

كشفت البحوث الحديثة عن ظهور مرض جديد وغريب اسمه « لانوريكسيانرفوزا » وهو مرض بدأ يظهر وينتشر بين النساء ، وخاصة اللاتى يعتقدن أنهن بدينات ، فيمتنعن عن الأكل ، مما يؤدى إلى ضعف العظام ، فتصاب عظامهن بالوهن .... ولذلك ينصح الأطباء المتخصصون بمزاولة الرياضة بانتظام ، لمنع ضعف العظام . ومما هو جدير بالذكر أن هذا المرض يهاجم النساء اللاتى يتبعن رجيماً غذائيًّا قاسياً ، ويتعمدن إلى تعويض الغذاء بتناول العقاقير والفيتامينات ، بالإضافة إلى عقاقير « سد النفس » والعقاقير المثبطة للشهية .

● زيادة الوزن والاضطراب العاطفى :

أوضحت الأبحاث والدراسات الطبية الأخيرة ... أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الوزن والاضطراب العاطفى والتوتر النفسى عند بعض النساء ، حيث أن أى توتر نفسى يؤدى إلى اضطراب مركز تنظيم الشهية فى المخ(٢) ، والذى يؤدى إلى عدم الإحساس

---

(١) من بحث منشور فى صحيفة الأهرام الصادرة فى أحد أعدادها اليومية (بتصرف) .

(٢) فى مخ كل إنسان غدة اسمها « الغدة السولامية » تفرز الهرمونات ، وكلما زاد إفرازها كان الجسم نحيلاً ، وكلما نقص إفرازها ساعد ذلك على السمنة ... وقد حاول العلماء عبثاً التحكم فى هذه الغدة التى تورث آثارها للأجيال [جسم الإنسان . د. عبد المنعم عبيد] .

بالشبع والأكل بشراهة .

... كما أثبتت الأبحاث أن بدانة الرقبة والكتف ناتجة عن الشراهة فى الأكل .. وبدانة الأطراف نتيجة اختلال فى الدورة الدموية .. والبدانة العامة سببها عسر فى الهضم ، والناحية الوراثية ... وبدانة الجانبين فقط ناتجة عن كثرة الجلوس .. وبدانة الأرداف سببها اختلال الهرمونات ، ويظهر ذلك غالباً بعد سن الخمسة والأربعين .

● الصوم يزيد خصوبة الرجل(١) :

أسفرت نتائج الأبحاث التى أجريت بكلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز .. أن صيام شهر رمضان يزيد من قدرة الرجال على الإخصاب ... وقد أكدت الدراسة التى أجراها أستاذ العقم والمستشار الفنى لمركز أطفال الأنابيب د. سمير عباس أن عدد الحيوانات المنوية والهرمونات لدى الرجال الذين يعانون من الضعف ــ تزداد وتقوى نتيجة للصيام ، وذلك بعد أن قام بفحص الهرمونات الخاصة بالغدة النخامية وهرمون الخصيتين ، وتحليل عينات من دمائهم فى ثلاثة أشهر هى : شعبان ، ورمضان ، وشوال ، وذلك للوقوف على مقارنة عملية قبل وأثناء وبعد الصيام .

وأظهرت النتائج أن صيام شهر رمضان يزيد من منسوب الهرمونات بصفة عامة ، وبالنسبة للذين يعانون من ضعف فى هرموناتهم ونقص فى الحيوانات المنوية ، تبين أن الصيام يزيد من عدد الحيوانات المنوية ، وبالتالى من قدرتهم على الإخصاب .

● الصوم وجهاز المناعة الدفاعى :

يذكر « د. يورى نيكولاييف » مدير وحدة الصوم(٢) بمعهد الطب النفسى بموسكو ، أنه خلال تعامله على مدى ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة ، قد لاحظ أن أجهزة المناعة ، أو الدفاع الكائن فى الجسم ، كانت تنشط وتتحرك أثناء الصوم وتقضى على كثير من الأمراض .

---

(١) باب حياتك « المجلة العربية مايو ١٩٨٧ (بتصرف) .

(٢) تزداد أهمية ذلك البحث من كونه صادراً من باحث شيوعى ملحد ، لا يعترف بالدين وفرائضه ، مما يدلل على عظمة الإيمان بالله واتباع تعاليمه ، وما فرضه علينا من صوم وغيره من فرائض .

ومما هو جدير بالذكر أنه من قديم الزمان قال أبقراط أبو الطب : « إن كل إنسان يمتلك فى داخله طبيباً ، وعلينا أن نساعد هذا الطبيب فى عمله : فإذا أكلت وأنت مريض فإنك غالباً ما تغذى مرضك » وهو يقصد بذلك أن الامتناع عن تناول الطعام يساعد على الشفاء[1] .. وصدق الله إذ يقول : « وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون » .

• الصوم يزيل العناصر المضرة بالجسم :

ثبت علميًّا أن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن تخمر الأمعاء ... فالمعدة دائماً بيت الداء .. وأننا إذا امتنعنا عن الطعام بعض الوقت فسوف نزيل هذه العناصر المضرة .

ويقول أحد الأطباء العالميين د.« جان فروموزان » :ـــ « إن الصوم هو عملية غسيل للأحشاء ، فنحن نلاحظ فى بداية الصوم أن لساننا قد أصبح مقسماً ، ويتفصد العرق من جسمنا ، وكثيرًا ما يفرز مادته المخاطية ... وكل هذا دليل على أن الجسم قد بدأ يقوم بعملية غسيل كاملة ، ثم بعد ثلاثة أو أربعة أيام يصبح « نفسنا » لا رائحة له ، وتنخفض نسبة الحمض البولى ، ثم نشعر بخفة ونشاط وراحة عجيبة » .

وقد تبين أنه فى فترة الصوم تستمد الأعضاء غذاءها من احتياطى الغذاء فى الجسم .. فالكبد غنية « بالكليكوجين » .. والدم غنى بالبروتين .. ومخزون الدهن فى الجسم يعادل ٣٠٪ من وزنه عند الرجل و ٢٠٪ من وزنه عند المرأة . وهذه كلها تغطى حاجتنا إلى الطاقة لمدة شهر على الأقل ... أى أننا حين نصوم نأكل من جسمنا نفسه ، ولكن بطريقة خاصة .

• الريجيم القاسى والصوم علاج للسرطان :

أثبتت التجارب العلمية أنه يمكن السيطرة على نمو الأمراض السرطانية إذا ما صاحب العلاج صوم وريجيم قاسٍ يخفض من حجم الطعام إلى النصف ... ثبت ذلك من خلال

---

(١) يلاحظ أن كثيراً من الحيوانات تمتنع عن الطعام إذا مرضت .. إنها تفعل ذلك دون أن تستشير طبيباً أو تستمع إلى نصيحة ، بل إلهامًا من خالقها الذى تكفل بها .

تجارب أجريت مؤخرًا على الفئران فى مركز « برونكس الطبى » بنيويورك ، تحت إشراف متخصص الأورام العالمى « الدكتور لودويك كروسى » وجدير بالذكر أن فكرة علاقة الطعام بعلاج السرطان قديمة ترجع إلى الثلاثينات[١]

● السمنة[٢] .. وراء قلة الخصوبة وتأخر النمو :

أوضحت الدراسات التى أجريت بكليتى طب جامعتى القاهرة والأزهر ارتفاع هرمون « البرولاكتين » الذى تؤدى زيادته إلى قلة درجة الخصوبة عند الرجل والمرأة ، وانخفاض معدل هرمون النمو ، وعدم اكتساب الجسم الطول المناسب ، وذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة .

كذلك أوضحت تلك الدراسات قلة نشاط الإنزيم الطارد لعنصر الصوديوم من الخلايا ، الأمر الذى يؤدى إلى انخفاض معدلات إطلاق الحرارة داخل الجسم ، واختزان المواد الغذائية فى صورة دهون ، مما يحدث السمنة ، وبالتالى القابلية للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم .

وقد ثبت أن عملية السمنة البسيطة ليست نتيجة خلل هرمونى معين بالجسم ، ولكن نتيجة لمجموعة من التفاعلات ، حيث تتفاعل الهرمونات مع بعضها ، إما بالحث أو التثبيط ، فضلاً عن العوامل المتداخلة ، وبعض نواتج تفاعلات التمثيل الغذائى التى تؤثر كلها فى هرمون[٣] « البرولاكتين » وهرمون النمو عن طريق التأثير على منطقة تحت المهاد الموجودة بقاع المخ ، وهو الجزء الذى يسيطر على نشاط الغدة النخامية التى تفرز

---

(١) نقلاً عن خبر نشر فى صحيفة الأخبار الصادرة فى ١٩٨٥/١/٤ .

(٢) السمنة . كما يذكر المتخصصون ــ تحدث عادة عندما يكون محتوى الطاقة الكامنة فى الطعام أكثر من الطاقة المطلوبة للنشاط الأساسى للجسم والنمو ، واستبدال التالف من الخلايا ، فتختزن فى صورة نسيج دهنى ينتشر تحت الجلد ، وفى الأحشاء ، ويكون توزيعه مرتبطاً بنشاط الغدد الصماء ، كالغدة النخامية والدرقية والكظرية والغدد الجنسية .

(٣) يلاحظ أن « هرمون البرولاكتين » له علاقة وثيقة بإدرار الكبد لدى الأمهات المرضعات . وبدرجة الخصوبة سواء فى الرجال أو النساء ، كما أوضحت الدراسات .

هذين الهرمونين .. فضلاً عن ذلك ، فإن الإفراط فى الطعام قد يؤدى إلى السمنة المصحوبة بمقاومة الخلايا لفعل الأنسولين ، مما يسبب الإصابة بمرض السكر[1] .

● الماء .. والسمنة :

ثبت علميًّا[2] أن تهرب بعض الناس من شرب الماء ، أو محاولة التقليل منه بقدر المستطاع خوفاً من السمنة ، أو كثرة العرق ـــ مفهوم غير صحيح على الإطلاق ... حيث أن السمنة عموماً .. أو تكوُّن البطن « الكرش » ، لا تكون من الماء الذى لا يحتوى على أى مواد غذائية يمكن أن تزيد من وزن الجسم ، فمهما شرب المرء من الماء فلن يتحول ذلك إلى دهون تزيد الوزن .

وتشير الدراسات العلمية إلى ضرورة التنبه إلى الخطأ الشائع ، وهو الخلط بين شرب الماء وبين شرب المثلجات .. فالماء وحده لا يؤدى إلى حدوث السمنة ، ولكن المياه الغازية هى التى يمكن أن تؤدى إلى ذلك ، فهى تحتوى على السكريات ، فإذا شرب المرء منها بكثرة كانت قيمتها الغذائية تعادل وجبة دسمة .

أما بالنسبة لكثرة العرق ... فالقيام بالمجهود يصاحبه ارتفاع فى درجة حرارة الجسم نتيجة للطاقة المتولدة ، وحتى يحتفظ الجسم بحرارته فى المعدل الطبيعى ، فإنه يفرز العرق الذى يتبخر ويؤدى إلى انخفاض درجة حرارة الجسم ، التى ارتفعت نتيجة لأداء هذا المجهود .. من هنا يتبين أنه لا توجد علاقة مباشرة بين شرب الماء بكثرة وظهور العرق[3] .

ومما هو جدير بالذكر .. أن الشخص العادى ـــ فى الظروف الطبيعية ـــ يحتاج إلى كمية من السوائل ، حوالى لتر ونصف لتر يوميًّا ، ويمكن أن يصل إلى ثلاثة لترات .

---

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٧/٧ (بتصرف) .

(٢) من بحث منشور للدكتور عمر كاظم بمجلة طبيبك الخاص عدد يوليو ١٩٧٧ (بتصرف) .

(٣) الشخص العادى يمكن أن يعرق حوالى نصف لتر يوميًّا من الماء دون أن يشعر بذلك . وهذا هو الجزء غير المحسوس . ولكن إذا زادت الكمية على ذلك وبدأت فى الظهور فإن الكمية تكون قد وصلت إلى حوالى لتر يوميًّا ، وفى حالات أخرى أشد تصل الكمية إلى ثلاثة لترات فى اليوم الواحد فى حالة الإصابة بالحمى .

وفى بعض الحالات النفسية قد يشرب المرء عشرة لترات من الماء فى اليوم الواحد .

● علاقة السمنة بروماتيزم الركبة :

توصل فريق من الأطباء بكلية الطب جامعة الأزهر تحت إشراف د. محمد بسيونى ، أستاذ الأمراض الروماتيزمية بالكلية ، إلى نتائج هامة لأول مرة ، حول علاقة السمنة المفرطة بروماتيزم الركبة .

ففى دراسة علمية على مائة مريض ومريضة بالروماتيزم تراوحت أعمارهم بين ٣٠ : ٦٠ عاماً ، نصفهم من المصابين بالسمنة المفرطة ، والذين تتراوح أوزانهم بين ٩٠ : ١٢٥ كجم ، والنصف الآخر من معتدلى الوزن ، والذين تتراوح أوزانهم بين ٥٥:٦٥ كجم ... وأكدت نتائج الفحوص الطبية زيادة نسبة الإصابة بروماتيزم الركبة بين أصحاب الأوزان الثقيلة بمقدار الضعف ، بالمقارنة بنسبة إصابة معتدلى الوزن ، فضلاً عن الإصابة بالضعف الشديد فى عضلات البطن ، مما ينعكس بصورة مباشرة على عظام الساقين ، حيث تصاب بالتقوس نتيجة لزيادة الوزن .

وقد تميز نحو ٨٠٪ من ركب المصابين بالسمنة[١] المفرطة بالخشونة الزائدة ، فى حين انخفضت هذه النسبة إلى ٤٠٪ فى الأوزان الطبيعية ... كما أظهرت النتائج ضعف عضلات الفخذين بنسبة ٥٢٪ من أصحاب الأوزان الثقيلة ، فى حين انخفضت هذه النسبة إلى ٢٤٪ بين أصحاب الأوزان الطبيعية .... وقد أوضحت صورة الأشعة وجود ضيق بين الفقرات القطنية ، خاصة الفقرات الخمسة العجزية الأولى ، مع وجود انحناء زائد فى الفقرات إلى الأمام ، وتقوس عظام الحوض إلى الخلف ، وانثناء الركبتين إلى الأمام لحفظ التوازن مما يجعل جسم البدين على هيئة حرف إس «S» .

---

(١) يعتبر سمك طبقة الجلد فى منطقتى الذراع والبطن من الملامح المميزة لحالات السمنة ، فإذا زاد سمك جلد الذراع عن ١,٥ سم يعتبر الشخص مصاباً بالبدانة .. وقد لوحظ أن هذه الأبعاد تصل إلى ٥,٥ سم فى حالات الزيادة المفرطة فى الوزن .. كما لوحظ أنه لا توجد علاقة واضحة بين زيادة الوزن وتقدم الشخص فى العمر .

● السمنة تسبب تآكل الغضاريف[1] :

ثبت علميًّا أن السمنة ـــ ولاسيما إذا كانت مفرطة ـــ تؤدى إلى تآكل فى الغضاريف ، وتؤثر على المفاصل ، نتيجة الاحتكاك والضغط المفصلى اللذين يعملان على تفتيت الغضاريف داخل المفصل ، ولاسيما مفاصل الركبة والفقرات القطنية للعمود الفقرى .

ومن أهم مضاعفات ذلك أن الغضاريف تختفى نهائيًّا ، ويتحول المفصل إلى مفصل عظمى تماماً ، ولا يتحمل الثقل أو الحركة ، ويضطر الشخص إلى الخلود للراحة ، ويدخل فى دائرة مفرغة من زيادة الراحة وعدم الحركة ، فيزداد الوزن أكثر وأكثر ، وكلما زاد الوزن قلت الحركة ، فضلاً عن الآلام أثناء الحركة أو العجز عنها .

● عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع :

أوضحت الدراسات التى أجراها علماء المركز القومى للبحوث أن « السيراميك » المستخدم كبدائل حيوية تعويضية للعظام تزداد مقاومته للإشعاع مع ازدياد نسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ، مما يعنى أن عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع ، لازدياد هذه النسبة بها لحماية المخ .

ومما هو جدير بالذكر أن « السيراميك » المستخدم كبدائل حيوية تعويضية للعظام يناظر فى تركيبه الكيميائى العظام الآدمية ، وقد تم استخدام العظم الحيوانى ، وكذا كيماويات فوسفات الكالسيوم الثلاثى لتركيب هذه الأجسام .

● الضوضاء خطر يهدد الإنسان :

أوضحت الدراسات الميكروسكوبية للأذن الداخلية للحيوانات التى عرضوها تجريبيًّا للضوضاء ، كيف أن هذه الخلايا تتورم ويتغير شكلها .. وإذا لم تحدث فترة سكون بين

(١) من بحث منشور بصحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٧/٢٣ (بتصرف) .

فترات الضوضاء ، بحيث تتيح لتلك الخلايا أن تشفى مما تعانيه ، فإن العطب فى هذه الحالة يصبح أبديًّا ، وبالتالى يصبح فقدان السمع أبديًّا .

وعادة يصاحب صمم الضوضاء صمم الأعصاب ، فكثيراً ما يكون هناك رنين يكاد يذهب بالعقل داخل الأذن ، ويعرف طبيًّا باسم « طنين الأذن » ويشعر الشخص وكأن هذا الطنين صادر من داخل الرأس ، ويشبه صفارة أو رنيناً عالياً .

إن الضوضاء حتى إن لم تسبب الصمم يمكنها أن تغزو ساعات النوم مثلما تغزو ساعات الصحو . وتشتت الذهن ، وتخبط الاتصال الشفوى بين الكائنات البشرية إلى حد يذهب العقل .

وقد ثبت أن الضوضاء تؤثر على انقباض الأوعية الدموية ، وخاصة التى تغذى الحلزونية ، ولوحظ أيضاً أن تمدد أوعية المخ الدموية يسبب الصداع عند بعض الناس ، وكذلك التغيرات التى تحدث للأوعية الدموية تؤثر على القلب ... والحل إذن هو الابتعاد عن الضوضاء ، ومحاولة نشر الهدوء بقدر المستطاع .

ومن دواعى العجب أن الشخص المصاب بصمم الضوضاء كثيراً ما يجد مشكلة فى تمييز الكلام وسط بيئة تسودها الضوضاء ، فالأصم من الضوضاء يفقد القدرة على سماع الترددات العالية ، فهو لا يستطيع أن يسمع الناس حين يصيحون وسط خلفية صاخبة ، لأن الأذن تفقد كفاءتها فى تمييز الكلام عندما تصل مستويات الصوت إلى ترددات عالية تضيع فى الضوضاء التى تبتلعها ابتلاعاً ... ومعظم فقدان السمع المؤقت بسبب الضوضاء يحدث خلال الساعة الأولى أو الساعتين عقب التعرض للضوضاء المسرفة ، وكذلك يحدث معظم الاسترداد للسمع فى الساعة الأولى أو الساعتين عقب توقف الضوضاء التى أحدثت الصمم ... وعندما يزول مصدر الضوضاء ، وتأخذ الأذن فترة راحة ، ينتهى صمم الضوضاء المؤقت وترجع الأذن لحالتها الطبيعية .

حتى إن كانت هذه الأصوات[١] لا تصل إلى حد الإضرار الجسدى ، هناك موجات صوتية تستطيع إحداث ذلك الإضرار ، وقد وجد أن الواقعين تحت تأثير الضوضاء قد فقدوا اتزانهم الانفعالى ، وأصبحوا أكثر عصبية وأشد ميلاً للعدوانية فى معاملاتهم . وليت الأمر ينتهى بانتهاء الضوضاء ، وإنما تأثيره يستمر على الشخص فترة قد تطول ، فيظل ينفعل ويثور ويتهجم لأتفه الأسباب حتى يبدو هذا الشخص وكأن به مسًّا من جنون أو به سفهاً ، فإذا كان الحال كذلك ، فلا عجب من أن تسوء العلاقات بين الناس ويكثر الشجار ، ويسود العدوان ، ولاسيما عندما تنتشر الضوضاء فى كل مكان ولا تنقطع بل تتزايد وتعلو .

بل أخطر من ذلك كله أنه ثبت علميًّا أن الضوضاء الشديدة تفقد الإنسان سمعه ، ومن ذلك تبين أن سكان الأدوار العليا فى المناطق التى تمر فى سمائها الطائرات[٢] وما تصحبه من ضجيج ينتج من طيرانها .. وكذا رواد النوادى الليلية التى تقدم فيها الموسيقى الصاخبة يتعرضون لفقد السمع أكثر من غيرهم .. كما أن الذين يعيشون قرب

---

(١) ينشأ الصوت من اهتزاز مصدر صوتى يؤثر فى طبلة الأذن ضغطاً وتخلخلاً ، وهذا التعاقب أو التناوب فى الضغط يمكن أن نمثله بما نسميه بالموجات الصوتية ، وعدد الموجات التى يحدث فى الثانية الواحدة يسمى « بالتردد » .... وتنتقل الاهتزازات من الطبلة عبر الأذن الوسطى ثم إلى أجزاء الأذن الداخلية إلى الغشاء القاعدى فيما يسمى بعضو السمع « التيه » .

(٢) من تلك طائرة « الكونكورد » الفرنسية الإنجليزية ذات الضجيج الذى ينتج من طيرانها ، والآلات المستخدمة فيها ، فصوت ضجيج العادم النفاث لها يصبح عالياً صاخباً شبيهاً بالرعد ، ولهذا السبب فإن مثل هذه الطائرات السريعة يمنع طيرانها فوق الولايات المتحدة الأمريكية بسرعة فوق صوتية . وقد تبين أن الضوضاء الشديدة لها أضرار خطيرة تأخذ ثلاث مراحل : الأولى : ضعف فى السمع لفترة محدودة ثم يعود لحالته الأولى بعد دقائق أو ساعات ، وهذا يحدث للذين يتعرضون لضوضاء عالية لفترات محدودة داخل المصانع والورش والأماكن شديدة الزحام .. والثانية : ضعف مستديم فى السمع ، لا يستطيع معه الإنسان سماع الحديث الخفيف أو الهادئ ، وهذا ينشأ نتيجة التعرض اليومى المستمر لضوضاء عالية .. والثالثة : يحدث عندها الصمم الكامل المستديم ، وذلك نتيجة التعرض اليومى المستمر لسماع صوت عال مدوٍّ مفاجىء ، مثل أصوات الانفجارات والقنابل والمدافع ، حيث إنه فى هذه الحالة تثقب طبلة الأذن ، أو تنكسر عظيماتها ، أو تتلف الأعصاب الحسية بها .

مناطق ذات حركة مرور ثقيلة مزدحمة يتعرضون لمستويات ضوضائية عالية ذات تأثيرات ضارة .

وقد أجرت وكالة حماية البيئة فى أمريكا بحثاً ، كانت نتيجته أن ثلاثة ملايين من الأمريكيين يعانون من فقدان السمع بالتأثير .. وقررت مصلحة العمل قواعد معينة ، بموجبها يسمح بالعمل فقط لمدة ثمانى ساعات يوميًّا للعاملين الذين يتعرضون للضوضاء ذات الشدة ٩٥ ديسيبل[1] .. وساعتين يوميًّا لمن يتعرضون للضوضاء التى شدتها « ١٠٠ ديسيبل » وهكذا . كما ثبت علميًّا .. أن الإصابة بالأمراض ذات الصلة بالتوتر كالضغط العالى والقرحة ، قد تزيد بالتعرض للضوضاء المزعجة .. وتشير الأبحاث إلى أن الضوضاء ذات الشدة العالية تؤدى إلى تغيرات وأنشطة جلدية من جراء تضييق فى الأوعية الدموية القريبة من الجلد ، وإلى زيادة فى إفرازات بعض الغدد مثل الأدرينالين .

ولعل أقرب الأبحاث الطبية كان على التأثير المباشر للضوضاء على ضغط الدم ، ذلك لأن تأثيرها يؤدى إلى ارتفاع الضغط مباشرة .. وبالعكس فإن الهدوء والسكينة يؤديان إلى انخفاض ، حتى فى المصابين بمرض ارتفاع الضغط .. وبالتالى فإن مضاعفات ارتفاع الضغط قابلة للحدوث ، وبنسبة أكبر بكثير فى الأشخاص الذين يتعرضون لانفعال مفاجىء ، أو لصوت مرتفع ، أو حالة ضوضاء فجائية ، وتؤكد كل الإحصاءات الطبية أن نسبة الإصابة بأمراض الشرايين والجهاز الدورى والقلب ، بما فى ذلك ضغط الدم —

(١) الصوت أو الضوضاء يقاس بوحدة قياس تسمى « ديسيبل » .. أثبتت بها البحوث والدراسات أن :
— الأصوات بقوة أكثر من ١٤٠ ديسيبل تسبب آلاماً عضوية لجسم الإنسان لا تستطيع الأذن البشرية تحملها .
— الأصوات بقوة ١٢٠ ديسيبل تسبب آلاماً عضوية وعصبية للإنسان .
— الأصوات بقوة ٨٠ : ١٢٠ ديسيبل ذات تأثير ضار على المدى البعيد المستمر .
— الأصوات بقوة أقل من ٨٠ ديسيبل تعتبر أصواتًا أو ضوضاء غير ضارة .
ومن ثم يجب تجنب المصادر المزعجة للضوضاء ، وخاصة غير الملفتة للنظر ، ويحبها الكثيرون دون معرفة خطورتها ، ومنها الموسيقى الصاخبة الحديثة التى تصدر أصواتاً بقوة ١٠٠ ديسيبل .. والآلات والحفارات المستخدمة فى شق الطرق ، فتلك تصدر أصواتاً بقوة ٢٢٠ ديسيبل .. وجرس التليفون المستمر يصدر أصوتاً بقوة ٧٠ ديسيبل ... ويلاحظ أن معدل الصوت العادى الملائم للإنسان يكون بقوة لا تزيد على ٦٠ ديسيبل ، وهى قوة صوت الإنسان العادى . [وردت تلك المقاييس بمجلة منبر الإسلام عدد نوفمبر ١٩٨٤] .

أكبر فى قائدى السيارات ... والسبب يرجع إلى الانفعالات الكثيرة التى يتعرضون لها مثل الضوضاء[١] وغيرها .

والجهاز العصبى يتأثر بالضوضاء فى صورة تنبيهات كهربية تعبر الألياف العصبية حتى تصل إلى أرق منطقة وظيفية بالمخ – وهى لحاء المخ – فتتهيج خلايا هذه المنطقة التى تسعى إلى التعرف على الخواص المختلفة للضوضاء ... وتثير التنبيهات الكهربية مناطق تحت لحاء المخ ولا سيما تلك التى تعرف بالتكوين الشبكى ، وينجم عن هذه الإثارة تهيج فى الجهاز العصبى اللا إرادى ، خاصة الجهاز السمبثاوى الذى يؤثر بالتالى على الكثير من أعضاء الجسد ، فيسرع القلب فى دقاته ، ويرتفع ضغط الدم ، وتتقلص بعض عضلات الجهاز الهضمى ، وتتأثر إفرازات المعدة وغيرها من إفرازات أخرى ، حتى إفرازات الغدد الصماء « الهرمونات » مثل الإدرينالين ، فإنها ترتفع فى الدم لتصل إلى أعضاء الجسم المختلفة لتساهم بدورها فى التأثير عليها ، ومؤازرة فعل الجهاز السمبثاوى ، وبالتالى فإن التغيرات التى تحدث فى الجسم بفعل الجهاز الهضمى والهرمونات ، تحدث الضرر البالغ بالصحة إذا ما طال مداها ..

الغريب فى الأمر أنه قد ثبت علمياً أن للضوضاء تأثيرًا على الإبصار ، فتظل حدقة العين منتفخة أكثر مماينبغى ... وقد يؤثر هذا على أداء من يعمل فى مهنة تحتاج إلى دقة بصرية ... وهذا قد يكون سبباً من أسباب الصداع الذى يشكو منه بعض الناس عندما يجهدون أعينهم تحت ظروف يتعرضون فيها للضوضاء .

وتضيف الدراسة قائلة : « الضوضاء إذن مسئولة عن الكثير من شكوى الناس كبيرهم وصغيرهم ، فإذا كنت تشكو من ضعف فى السمع أو فى الإبصار ، أو تشكو

---

(١) ولعل من أبرز الأمثلة الواضحة لكيفية تأثير الضوضاء على صحة الإنسان هو كيف يحس الإنسان بالزيادة الفجائية فى ضربات قلبه عند التعرض لصوت مزعج أو عالٍ ، أو صوت غير متوقع فجأة .
والأذن فى الإنسان العادى يمكنها أن تسمع ترددات تقع ما بين ٢٠ : ٢٠,٠٠٠ دورة أوسيكل فى الثانية ، أى بين ٢٠ : ٢٠,٠٠٠ هرتز (HZ) فى الثانية ، ومع ذلك فمعظم الأصوات التى نسمعها هى خليط من الترددات وليست مؤلفة من تردد واحد .. ومن الناحية السيكلوجية ، فإن نقاء الصوت معناه نقاء التردد ، ويسمى نوع الصوت أو نوعية النغمة .

من الصداع أو عدم القدرة على التركيز ، أو من الانفعال الزائد والعصبية فى تعاملك مع الناس ، أو لاحظت على ابنك عدم توفيقه فى الدراسة ، أو على طفلك الرضيع ضعفاً فى مهاراته ، أو غير ذلك ، فاعلم أن الضوضاء مكانها قفص الاتهام » .

وتنصح تلك الدراسة بالسعى على التخلص من الضوضاء قبل أن تفعل بك ما فعلته بغيرك ، مؤكدة أن الوقاية خير من العلاج .

● الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة :

ظهرت دراسة علمية تؤكد آن الموسيقى الصاخبة تساعد على فقدان الذاكرة ، أو على الأقل إضعافها .. وتبين من دراسة أجريت فى ألمانيا مؤخرًا أن الذاكرة تضعف بنسبة تتراوح بين ١٠٪ إلى ٦٠٪ فى أوساط عشاق الموسيقى الصاخبة . وفى تجربة دراسية أخرى على ستمائة شخص ممن لا يستمعون للموسيقى الصاخبة ، وتتراوح أعمارهم بين ١٧:٢٩ سنة ، تبين أن المصابين بدرجات متفاوتة من ضعف الذاكرة يشكلون ٤٪ فى حين كانت النسبة ٢١٪ بين الذين يستمعون إليها من المستويات نفسها .

● العلاقة بين الضوضاء وارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب :

أوضحت الدراسات التى قامت بها كلية طب جامعة « ميامى » الأمريكية ، بالتعاون مع وكالة حماية البيئة ، أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الضوضاء وارتفاع درجاتها ، وبين نسبة الإصابة بأمراض القلب ... فقد أثبتت الإحصائيات أن الزيادة فى الإصابة بجلطة القلب والسكتة القلبية ـــ وخاصة فى السن المبكرة ـــ تستمر مع التغيرات البيئية المعقدة ، مثل الازدحام والضوضاء وما يصاحبهما من توتر عصبى ، وعدم استقرار نفسى .. وتؤكد الأبحاث وجود تغيرات فى مكونات الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من توتر عصبى شديد ، وقلق نفسى ، وتتمثل هذه التغيرات فى زيادة نسبة دهنيات الدم ونسبة الكولسترول ، وزيادة نسبة الإنسولين فى الدم ، وزيادة قابلية صفائح الدم فى الالتصاق بعضها ببعض ، مما يساعد على تكوين الجلطة ، وزيادة نسبة إفراز الهرمون

المنشط لإفراز هرمون الكورتيزون الذى يسبب نقص مادة البوتاسيوم فى عضلة القلب ، فضلاً عن إمكانية حدوث السكتة القلبية[1] .

وقد جاء فى تقرير للصحة العالمية أن المستوى المسموح به للتعرض للضوضاء حوالى « ٦٠ ديسيبل »[2] ... وكلما زادت نسبتها زادت احتمالات حدوث الأضرار المتعددة للضوضاء ، التى أشرنا إليها سابقاً .

وهناك دراسة قام بها الدكتور « عادل الملوانى » الأستاذ بمركز بحوث البناء ، أوصت بأن يكون تخطيط المدن مراعياً الناحية الصوتية ، وذلك بالاختيار المناسب لأماكن القطاعات المختلفة للمدينة ، وطرق المواصلات التى تربطها بضرورة مراعاة اتساع الطرق ، لتجنب اختناقات المرور ، وسلامة وسرعة صيانة هذه الطرق ، وزيادة معدل التشجير على جانبى الطريق ، حيث ثبت علميًّا أن وجود ساتر من الأشجار[3] يحجب حوالى ٨ ديسيبل من ضوضاء الطريق ، هذا إلى جانب استخدام الحواجز لتقليل انتشار الضوضاء ، مثل الحوائط التى تستخدم أساساً كحاجز صناعى لسد الفراغات بين الحواجز الطبيعية ، مع التوصية باستخدامها على نطاق كبير لتجنب حدوث تردد الصوت بين الحوائط على جانبى الطريق .

ومن أهم الوسائل التطبيقية لمكافحة الضوضاء التى أوصت بها الندوة العلمية لمكافحة الضوضاء[4] فى مصر ، هى المكافحة عند المصدر ، بمعنى محاولة إقلال الضوضاء الصادرة ، وذلك بتغيير الخامات التى يحدث منها الضوضاء ، مثل تغطية عجلات القطار بالمطاط ، كما هو الحال فى مترو الأنفاق ، أو بحصر الضوضاء داخل حيز من المواد العازلة للصوت ، فضلاً عن ضرورة اتخاذ إجراءات تقوم بها الحكومة للحد من

---

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٦/٧/١ (بتصرف) .

(٢) وحدة قياس الصوت كما سبق أن ذكرنا .

(٣) أثبتت الدراسات أن أشجار « الفيكس » تحقق أكبر قدر لتقليل الضوضاء فى مجال الترددات المرتفعة ، لما لها من كثافة كبيرة وعرض وسمك أوراقها .

(٤) عقدت بالمركز القومى للبحوث بالتعاون مع المعهد الثقافى الألمانى بالقاهرة ، وشعبة حماية البيئة بأكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا ، وذلك فى يونيو عام ١٩٨٦ .

الضوضاء ، من إصدار قوانين تنظم حماية البيئة والأفراد من الضوضاء ، ولاسيما فى ساعات الراحة ، وحول المنازل والمستشفيات وغير ذلك ، مما ترى فيه تشجيعاً للحد من الضوضاء ، مع ضرورة مشاركة المتخصصين والخبراء فى الصوتيات فى تخطيط المشروعات الصناعية والمدن ، لاستيفاء كل المواصفات اللازمة للحد من الضوضاء .

● الدش الساخن ضار بالصحة(١) :

فى ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية أثبت عدد من الباحثين أن الاستحمام بالماء الساخن بواسطة الدش ضار بالصحة ، وفسروا ذلك بأن الماء الساخن ينتج عنه تحلل المواد الكيماوية الموجودة فيه فتتبخر ، وبالتالى يستنشقها المستحم .. كما تتسرب كميات منها إلى داخل المنزل فيستنشقها أفراد الأسرة .. ومعظم هذه الأبخرة سامة وضارة بالصحة ، ولذلك ينصحون باستعمال الماء البارد .

● الكف أكبر ناقل لعدوى الرشح :

أذاع فريقان طبيان أمريكيان ، أحدهما يمثل جامعة « فرجينيا » ، والآخر جامعة « ويسكونش » نتائج أبحاثهما المعملية فيما يتعلق بأسباب انتشار عدوى الرشح ... والتى أكدت أن العدوى تنتقل بواسطة اللمس بالأكف ، أكثر من انتقالها بواسطة السعال أو العطاس عما كان معتقدًا ، إذ أن التصافح بالأيدى بين المريض والسليم ينقل الرشح بصورة أكيدة وفورية إلى السليم ، إذ أن أكف المصابين بالرشح عادة ما تلمس أنوفهم وعيونهم ، فتنتقل إليها جرثومة الرشح ، ومنها إلى أيدى الأصحاء ، فتنقل إليهم عدواهم .

● الإنفلونزا لا تنشأ من برودة الجو :

ثبت علميًّا أن ما اعتاده الكثيرون من إحكام إغلاق النوافذ والأبواب ، وإسدال الستائر فى فصل الشتاء خوفاً على صحة الأسرة من الهواء البارد يعتبر خطأً شائعاً ..

---

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٣/٧ .

فالبرد والإنفلونزا والنزلات الشعبية وغيرها من الأمراض التى يزداد انتشارها فى الشتاء لا تنشأ من برودة الجو ، وإنما تنتقل عن طريق ميكروبات وفيروسات خاصة تخرج من فم المصاب وأنفه أثناء الكحة والعطس والسعال ... وهذه الميكروبات والفيروسات تجد فى الحجرات المغلقة فرصة العمر لتتكاثر بالملايين وتصيب كل من فى المكان ... لذا تنصح الدراسات العلمية(١) بتهوية الحجرات ودخول الشمس إليها طوال اليوم ، فذلك سلاح هام فى الوقاية من أمراض الشتاء .. فمع دخول الهواء المتجدد للحجرات يدخل الأوكسجين وتخرج الغازات الضارة ، وتقل بل قد تنعدم فرصة تكاثر الميكروبات ، وبذلك تقل فرصة العدوى .... كما أن أشعة الشمس تقتل الكثير من هذه الميكروبات ، ومن هنا كانت أهمية تهوية حجرات المنزل طول النهار ، والحرص على ترك جزء من زجاج نافذة حجرة النوم مفتوحاً فى أثناء النوم .

• النقرس :

ثبت أن النقرس يصيب الرجال بنسبة أكبر من النساء .. كما أن الإصابة تفضل ذوى الثراء ... وذلك لقدرتهم على تناول اللحوم التى تحتوى على نسبة عالية من حامض البوليك(٢) .

• نقص الزنك وفيتامين «أ» فى الغذاء يسهل الإصابة بتليف الكبد :

أكدت الدراسات(٣) التى أجريت بكلية طب القاهرة أن نقص عنصر الزنك وفيتامين «أ» يؤدى إلى التأثير على كفاءة الجهاز المناعى ، مما يسهل الإصابة بتليف الكبد .

---

(١) من أبحاث أحد المتخصصين فى المجال العلمى الطبى (إحدى المجلات الطبية الدورية) .

(٢) حامض البوليك له نسبة ضئيلة فى الدم إذا زادت عن معدلها المعقول ترسبت أملاحه فى المفاصل ونتج عن ذلك ما نسميه بالنقرس الذى يسبب تورماً واحمراراً شديداً مصحوباً بألم شديد فى مفاصل الجسم ، ولكن أكثرها هو مفصل الإصبع .

(٣) هذه الدراسات استمرت ثلاث سنوات ضمن المشروع القومى لدراسة أمراض الكبد فى مصر ، والذى يموله مشروع ترابط الجامعات الأمريكية والمصرية ، وقد نوهت عنها صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٦/١٢/١٦ .

وكذلك زيادة هذين العنصرين عن حد معين يؤدى إلى تسمم خلايا الكبد ، وإحداث تأثير مشابه للالتهاب الكبدى الوبائى .

وقد ثبت بالبحث أن لفيتامين «أ» والذى يتوافر فى الخضراوات والمشمش والجزر — يعد من الفيتامينات الأساسية الضرورية لجسم الإنسان ، وله تأثير فعال على نمو الخلايا والجهاز المناعى بالجسم ، وبالتالى فنقصه يؤدى إلى ضعف المناعة ، مما يرفع من نسبة الإصابة بتليف الكبد . أما بالنسة لعنصر الزنك — والذى يوجد فى اللحوم الحمراء والخبز البلدى والموز والتفاح والحمص — فقد لوحظ أن نقصه يؤدى إلى توغل البلهارسيا فى الكبد ، وذلك نتيجة لضعف الجهاز المناعى للجسم .. ولذا فيستخدم عنصر الزنك فى محاولة لإيقاف تطور مرض البلهارسيا فى الكبد ، بتقليل ترسيب البويضات ، والحد من مضاعفاته .

• نقص الزنك يؤثر على النمو :

أثبتت دراسة[١] علمية أخرى أن نقص عنصر الزنك فى الطعام يؤثر على نمو الأطفال ويسبب التقزم[٢] ، وعدم التئام الجروح بالسرعة الكافية ، ونقص فى حاستى الشم والتذوق ، وتشقق الجلد ، ولاسيما فى أماكن الثنيات ، كالفخذين وتحت الإبطين .

وأكدت الدراسة أن انخفاض تركيز عنصر الزنك فى الطعام يقلل من وزن الجسم وكمية الطعام التى يتناولها الشخص ، كما يخفض من القيمة الغذائية للبروتين ، ومن ثم لا يستفيد الشخص من البروتين الذى يتناوله بالدرجة الكافية ، وبذلك توصى الدراسة بضرورة الأخذ فى الاعتبار بتركيز الزنك والبروتين فى الطعام .

---

(١) هذه الدراسة قام بها معمل التغذية بالمركز القومى للبحوث ، وأشرف عليها الدكتور جمال غبريال ، الأستاذ الباحث بالمعمل ، حول تأثير عنصر الزنك .

(٢) أى : قصر القامة .

● **الإقلال من الملح .. علاج :**

ثبت علميًّا أن الإقلال من الملح فى الطعام ، وكذا الإقلال من الماء ، يساعد فى علاج بعض أمراض الجلد الحادة المنتشرة بمساحات كبيرة فى الجسم .. وذلك بعد أن تبين أن الإقلال من هذين العنصرين ــ أى الملح والسوائل ــ يعد فرصة للجلد للحد من الالتهابات الحادة ، ومن ثم الحد من الميكروبات التى تعيش على سطحه ، وخاصة إذا كان هذا السطح ملتهباً ومتورماً ، وبه وفرة من الإفرازات التى تعطى هذه الميكروبات فرصة للغذاء والانتعاش والنمو ، مما يزيد من حدة بعض أمراض الجلد .. لذلك نرى أن فى الصوم فرصة للمساعدة فى تلك الناحية العلاجية[١] .

● **الإكثار من الملح .. علاج :**

بينما كان الإقلال من الملح علاجاً لبعض الأمراض الجلدية .. كان الملح هو العلاج الوحيد لها فى الصيف ، كما يقول الدكتور « عبد المنعم المفتى » أستاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة ، الذى ينصح بزيادة استعمال الملح فى الصيف ، أو بتناول « المخللات » مع وجبات الأكل ، بعد أن تبين أن الملح يعطى الجلد ما يلزمه من الدفاع ضد الميكروبات الجلدية .. وفى الوقت نفسه ينصح بالإقلال من السكريات ، حيث أن العرق الذى يخرج من الجسم فى الصيف يكون مصحوباً بنسبة كبيرة من السكريات ، والذى يصبح عاملاً مساعداً على العدوى ...

ويقرر أن الملح له فوائد كبيرة ، ومنها أنه يدخل فى تركيب جميع سوائل الخلايا بالجسم ، ولذا فعندما يشعر الإنسان بالتعب أو سرعة الإرهاق الذى ينتج أحياناً عن نقص الملح بالجسم .. فى هذه الحالة تكون « المخللات » أحسن علاج .

● **التمرينات الرياضية لها فوائد لا نعلمها :**

أظهرت دراسات علمية نشرت مؤخرًا أن التمرينات الرياضية تحسن من حالة القلب ، وتخفض من ضغط الدم ، وتزيد من اللياقة البدنية .. وأيضاً تزيد من معدلات الذكاء .

---

(١) الصيام وعلاقته ببعض أمراض الجلد : د. محمد الظواهرى أستاذ الأمراض الجلدية (مقال فى إحدى المجلات الطبية الدورية) .

كما أثبتت التجارب أن هناك تحسناً فى نفسية ممارس الرياضة ، إذ أنه يصبح أكثر استقرارًا من الناحية العاطفية ، وأقل توترًا من الناحية النفسية .

والتفسير الذى يورده العلماء لهذه الظواهر ، هو أن الرياضة تتسبب فى دفع كمية أكبر من الدم إلى المخ ، الأمر الذى يحرك الجزء المختص بالذكاء بصورة أكثر ، ويجعله أكثر تفاعلاً(١) .

كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن ممارسة الرياضة تؤدى إلى انخفاض معدل الإصابة بسرطان الثدى عند المرأة ، وذلك من خلال عينة مكونة من ٥٤٠٠ طالبة جامعية بجامعة « بوسطن » الأمريكية ، حيث تبين أن معدل الإصابة يصل إلى ٨٦٪ بالنسبة للاَّتى لا يمارسن الرياضة بالجامعة ، فى حين ينخفض معدل الإصابة بمرض سرطان الثدى عند الرياضيات بالذات(٢) ... ودللت تلك الأبحاث على أن الرياضة ــ كنشاط حيوى ــ تؤدى إلى حسن الاستفادة من الطاقة المخزونة بالجسم ، وفى نفس الوقت تنشط الأجهزة الهامة فتدفعها إلى العمل بكفاءة عالية جدًّا ، نتيجة لحسن التمثيل الغذائى للعناصر الغذائية المختلفة ، إلى جانب أن الرياضة تمنع الترهل الذى يصاحب حالات كثيرة من أورام الثدى ... حيث ثبت علميًّا أن الأورام لها علاقة باختلال التوازنات الهرمونية الموجودة بالجسم ، التى تقلل منها الرياضة نتيجة لحسن التمثيل الغذائى(٣) .

ومما يؤكد دور الرياضة فى سلامة الإنسان النفسية والعقلية ، والدراسات التى أجريت على ١٦ بطلاً من أبطال الألعاب الأوليمبية ، حيث دلت نتائج هذه الدراسات على أن هؤلاء الأبطال أكثر ذكاءً ، واستقرارًا عاطفيًّا ، وثقة بالنفس ، وتفوقاً فكريًّا من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية .

وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية ، وقدرات فائقة فى تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين ، كما يتميزون بصفات قياسية من النضج الفكرى والاجتماعى والصفاء الذهنى والثقة بالنفس .

---

(١) خبر منشور فى باب حياتك بالمجلة العربية نوفمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

(٢) صحيفة الأخبار الصادرة فى ١٩٨٧/١٢/٣ (بتصرف) .

(٣) المرجع السابق .

وتبين الدراسات التى أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ، هم أكثر متعة بعملهم من غيرهم ، وأكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من مواقف وأحداث . وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة فى التحصيل الفكرى ، حيث تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية ويستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية فى الامتحانات ، وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية .

كما تبين أن الرياضة تساعد فى علاج مرضى الوهم ، الذين تنتابهم حالات من الذعر والقلق والخوف من عواقب الأمور ، حيث عولجت تلك الحالات بممارسة رياضة الهرولة والتمرينات السويدية التى كانت تستغرق ساعة ونصف الساعة يوميًّا ، بمعدل ثلاثة أيام فى الأسبوع ، ثم التحول بعد شهور إلى الألعاب العنيفة ، مما أدى فى النهاية إلى إزالة المخاوف والقلق من نفوس تلك الحالات ، مما اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للأشخاص ازدادت ثقتهم بأنفسهم وتفاؤلهم واطمئنانهم للحياة ، وتمتعهم بعلاقات طيبة مع الآخرين .

● الملاكمة لعبة خطرة(١) :

قدم فريق كبير من الأطباء الإنجليز تقريرًا يطالب فيه الاتحادات الرياضية الدولية بإلغاء الملاكمة ، باعتبارها من الألعاب الخطرة .. أو العمل على الحد منها بعد تنظيمها وتوجيهها الاتجاه السليم .

ويذكر التقرير أن كثيرين من أبطال الملاكمة قد لا يشعرون بتأثير تهتك أمخاخهم من الضربات التى سددت إليهم فى مباريات سابقة ، إلا بعد مرور عدة سنوات ، عندما تبدو عليهم مظاهر الفتور والوهن والعجز المبكر ، وهذا ما حدث بالفعل لبطل العالم السابق محمد على كلاى ، المعرف بصوته الجهورى الرنان ، فقد أصبح خافت الصوت ، بطىء الحديث ، متلعثم اللسان ..

(١) الملاكمة بين الحظر والإلغاء بحث منشور بالمجلة العربية – نوفمبر ١٩٨٦ (بتصرف) .

ويقول البروفيسور « دونالدبينث » أحد الأطباء السبعة الذين وضعوا التقرير الطبى : إن الملاكم قد يصاب بضربة مركزة فى الصدغ تفقده سرعة الحركة ، فيشعر بإجهاد وإرهاق دون أن يفقد وعيه ... وقد يصاب بضربة فى الرأس تهز مخه هزًّا دون أن تتلف أوعيته ، فيختل توازنه ، ويفقد ذاكرته لفترة من الزمن ــ قصيرة أو طويلة ــ تبعاً لقوة الإصابة . وقد يصاب بضربة قاضية فى المخ تفقده التوازن والوعى معاً ، وهى التى تحدث فى معظم حالات النزف الخطر فى المخ .. ومن المؤسف أنها الضربة التى ينتهز كل ملاكم فرصة تسديدها لخصمه من أول المباراة حتى نهايتها . ويذكر التقرير أن حوالى ٤٤٩ ملاكماً محترفاً ماتوا على حلبات الصراع منذ سنة ١٩٢٠ بتأثير نزيف دموى فى المخ نتيجة ضربات قاضية ، سواء فى الرأس أو الصدغ ، أى بمعدل سبعة ملاكمين فى السنة ، وهى نسبة عالية جدًّا إذا افترضنا أن الملاكمة رياضة مفيدة للجسم !![(١)] .

● وأخيرًا الطين علاج للأمراض ! :

العلاج بالطين طريقة أثبتت التجارب[(٢)] نجاحها فى إحداث الشفاء من كثير من الأمراض التى استعصت على العقاقير المسكنة والمهدئة والمنشطة وغيرها ... وأفادت فى الوقاية من آفات أخرى ... أى أن لها اتجاهين : اتجاهاً وقائيًّا ، وعلاجيًّا .

وقد أعلن مركز أبحاث « آميس » التابع لوكالة « ناسا » Nasa الأمريكية للفضاء أن الطين العادى فيه خاصية تخزين ونقل الطاقة ، وذلك من الإشعاع الشمسى الطبيعى الذى تقذف به الأرض على الدوام ، وأنه يطلقها كضوء فوق بنفسجى عندما يبتل بالماء أو يعالج ببعض المركبات العضوية أو يجف ... وأن هذه الطاقة يمكن أن تفيد جسم

---

(١) تبين أن المعاناة من ضعف الذاكرة والتأتأة من الأعراض الملازمة لمن يزاول هذه اللعبة .

(٢) فى رومانيا أقاموا محطة استشفائية متطورة ، تقع بين البحر الأسود وبحيرة تيكر فيول ذات الطين البحرى البارد والساخن ، والذى يحوى نسبة معدنية عالية من المواد الكلورية والصودية والكبريتية والمنجنيزية تبلغ ٨:٧٪ ... وطريقة تطبيق العلاج عبارة عن طلاء الجسم كله بالطين البارد أولاً ، ويستلقى المريض على ظهره لمدة من الزمن تختلف باختلاف الحالة ، مع دهن الجسم بالطين البارد والدلك والمساج اليدوى .. بعد ذلك حمام ساخن فى بحيرة تيكر فيول ، ثم جلسات دلك باليد ، ثم طلاء بالطين البحرى الساخن ، يعقبه حمام ساخن ثم استرخاء .. وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول : « التمسوا الرزق فى خبايا الأرض » وطلب العلاج والشفاء هو التماس للرزق أيضاً .

المريض المغمور داخل الطين بقصد الاستشفاء[1] ، مما يعطى تفسيرًا لأهمية استخدام العلاج بالطين[2] ولاسيما تشوهات العمود الفقرى ، وحالات الروماتيزم المفصلى الحاد ، والنقرس ، وآلام التهابات الشرايين من منشأ مرضى .. كما أظهر العلاج بالطين نتائج مذهلة فى معالجة كثير من الأمراض الجلدية الإكزمائية التى استعصت على المراهم والأدوية .. كما كانت النتائج طيبة ومشجعة فى الأمراض التناسلية ، خاصة عند المرأة[3] .. وفى المساعدة لإعادة وظائف الأعضاء العظمية إلى طبيعتها ، بعد عمليات التقويم والتجبير ... كما أظهرت النتائج أنها تفيد فى معالجة الدوالى فى الساقين ، والأوعية الدموية ... غير أن الاستخدام الهام للطين كان لمعالجة مرضين مخيفين ، لا يزال العالم ينظر إليهما بخوف وحذر ، ويضعهما على قائمة الأمراض المستعصية ، وهما : شلل الأطراف ، والروماتيزم ... ومن المدهش أن امرأة مشلولة قادمة من مكان بعيد أتت المصح على عربة وخرجت بعد شهر تمشى على قدميها ، وقد ابتسمت لها الحياة من جديد[4] ..

وكذلك الأمر بالنسبة لشاب كاد الروماتيزم يشل حركته ، فإذا به يكاد يطير من الفرح وقد خرج بدون ألم إطلاقاً ، بعد أن كتب الله له الشفاء .. ويعتقد الأطباء الرومانيون .. أن الشوارد المعدنية التى يحويها الطين البحرى فى الوسط الساخن لها تأثير موضعى يفيد الالتهابات الجلدية وإصابات الأوردة والمفاصل ، ويمكن أن تمتص هذه الشوارد عن طريق الدوران لتؤثر فى الجملة العصبية[5] المركزية ، محدثة الفعل العلاجى

---

(١) مجلة الفيصل : العدد ١١٧ - ربيع الأول ١٤٠٧ هـ : اكتشافات علمية ..

(٢) يتم استخدام العلاج بالطين للمرضى القادمين من أمريكا والمجر ويوغوسلافيا وجميع أنحاء أوربا للوقاية من السمنة والسكر واضطرابات النمو عند الأطفال ، والتهابات الجهاز التنفسى ، ونوبات الربو ، والأعصاب . كما أفاد النساء فى الوقاية من الاختلالات فى العظم الهورمونى وحالات الدوالى .. كما ينصح به لمن يمارس أعمالاً فيزيائية متعبة ، أو لديه ميول نحو السمنة .

(٣) التهاب الرحم والمبيضين والملحقات ، والعقم الثانوى

(٤) مجلة « بتورويسكا » الرومانية Romania-Pitoreasca .

(٥) من المعلوم أن الجسم يضم جملة عصبية ، وجملة غدية هورمونية ، وهما المسئولتان عن إدارة الكائن البشرى الحى ، وهناك ترابط بين الجملتين وانسجام يتجلى فى منطقة تحت السرير البصرى والتى تعتبر المركز الإدارى العالى لكلتا الجملتين .

بالتعاضد مع عمليات الدلك والتحريك والتمسيح ، والتمرينات الرياضية ، فتساعد على تحسين نفسية المريض ، وتشعره بالراحة والطمأنينة ، وهدوء البال ، فيجتمع الانسجام النفسى والروحى مع الراحة البدنية[1] .

● الدماغ والشهية[2] :

وجد الباحثون أن أحد المكونات الكيميائية التى تم اكتشافها من قبل فى الدماغ الإنسانى هى فى الوقت نفسه أهم مثيرات الشهية الغذائية ... ومن المتوقع أن يؤدى هذا الاكتشاف دورًا هامًّا فى علاج ضعف الشهية ، والاضطرابات الغذائية .

العنصر الكيميائى المشار إليه يسمى «Neuropeptidey» ، وعندما حقنت به مجموعة من الفئران انطلقت تأكل بنهم خلال دقائق ... وفى اليوم الثالث كانت تأكل ضعف ما تأكله عادة .. وخلال عشرة أيام زاد وزن الفئران عشرة أمثال ما كانت عليه قبل التجربة .

● الدموع تريح الجسم :

أثبتت الدراسات العلمية[3] من خلال إحصاءات أن بين كل ٤١ مريضاً بالقرحة المعوية يوجد ٣٣ شخصاً على الأقل أصيبوا بهذا المرض نتيجة لكبت مشاعرهم بالحزن ، وعدم التخلص منها عن طريق الدموع ، فاختزنوها فى أنفسهم ، مما أدى إلى أصابتهم بالقرحة فى معدتهم .

كما تبين أن الذين يشعرون برغبة فى البكاء ، ويقاومون هذه الرغبة لسبب أو لآخر ، يعانون من اضطرابات عاطفية خطيرة .. من هنا فالبكاء ليس ضرورة فسيولوجية فحسب ، بل هو أيضاً ضرورة سيكلوجية فى الوقت نفسه .

---

(١) المجلة العربية – نوفمبر ١٩٨٧ (بتصرف)

(٢) العلم والحياة : مجلة الأمة – يوليو ١٩٨٦ .

(٣) من دراسة منشورة بالمجلة العربية – يونيو ١٩٨٧ (بتصرف) .

● حاسة الشم :

ثبت علميًّا أن حاسة الشم تبلغ أشدها بين سن العشرين والأربعين ... أما بعد الثمانين فهناك خطر بفقد حاسة الشم أو ضعفها بنسبة ثلاثة أشخاص من كل أربعة أشخاص .

وقد توافقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أجريت فى اليابان ، وأثبتت تفوق النساء على الرجال فى حاسة الشم ...

أما بالنسبة للمدخنين ، فقد ثبت علميًّا أن التدخين يؤثر على الأعصاب التى تنتهى عند الأنف .. وأضافت الدراسة محذرة من فقدان حاسة الشم عند المتقدمين فى السن ، حيث يعرضهم لأخطار عديدة ، منها عدم تمكنهم من شم الغاز والدخان اللذين قد يعرضان حياتهم لخطر الاختناق[١] .

● مخ الذكر أكبر من مخ الأنثى[٢] :

أثبتت البحوث الطبية أن مخ الذكور أكبر من مخ الإناث ، وأن متوسط زِنَة مخ الذكر فى سن البلوغ ١٤٠٩ جرامات ، فى حين أن متوسط زنة مخ الأنثى عند البلوغ ١٢٦٣ جراماً ... أى بنقص عن الذكر قدره ١٤٦ جراماً ، وإن كان حجم المخ وزنته فى كلا الجنسين فى الغالب مناسباً مع تكوين جسديهما ، وزنة كل منهما .

كما دلت تلك البحوث على أن مخ الطوال – سواء فى الذكور أو الإناث – أثقل وزناً من مخ القصار ، وإن كانت رءوس القصار أضخم من رءوس الطوال بالقياس إلى القامة ذاتها ، غير أن الرءوس الضخمة لا تعنى بالضرورة ذكاء أكبر . والمعروف علميًّا أن مخ الإنسان ـــ ذكرًا كان أو أنثى ـــ ينمو نموًّا سريعاً فى السنوات الثلاث الأولى من حياته ، ثم ينمو نموًّا متوسطاً إلى السنة السابعة من العمر ، ثم يتباطأ نموه فى السنوات التالية ، إلى أن يبلغ نموه الكامل فى الذكور فى سن العشرين ، وفى الإناث قبل العشرين بأشهر قليلة .

---

(١) فى جامعة « بنسلفانيا » فى الولايات المتحدة الأمريكية قسم خاص لدراسة حاسة الشم . وهى التى قدمت تلك المعلومة (بتصرف) .

(٢) المجلة الفرنسية – مايو ١٩٨٥ .

ثم يبدأ المخ بعد سن العشرين فى كل من الجنسين فى الضمور ، فيتناقص وزنه بمعدل جرام واحد فى كل سنة .

● ذكاء المرأة :

جاءت فى الدراسة العلمية التى قامت بها جامعة « كورنيل الأمريكية » أن معدل ذكاء المرأة أعلى من الرجل بالنسبة لتعليم اللغات ، وأن ذاكرتها بصفة عامة أقوى من ذاكرة الرجل[1] .

---

(١) مجلة الشرقية – مارس ١٩٨٠ [أوردنا تلك الفقرة من موضوعات علم النفس لمدى اتصالها بالعنصر السابق] .

الفصل الثانى

الوقاية والعلاج بالغذاء

- العلم الحديث يكشف عن فوائد غريبة لعسل النحل .
- البلح .. حار فيه العلماء من عظم فوائده .
- الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان .
- عصير التوت .. علاج فعال .
- الإفراط فى أكل السبانخ يؤدى إلى اعتلال الصحة ! .
- اللبن الزبادى وخميرة البيرة وتأثيرهما الساحر !
- الثوم والبصل .. وقاية وعلاج .
- وموضوعات أخرى .

● الجراثيم تموت بالعسل[1] :

أكدت التجارب العلمية العديدة أن الجراثيم التى تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل .. ومن بين هذه التجارب ما قام به العالم البكتريولوجى « ساكيت » الذى قام بزرع جراثيم مختلف الأمراض فى مزارع من العسل الصافى ، ولبث ينتظر ، وقد أذهلته النتيجة التى حصل عليها ، فقد ماتت جميع هذه الجراثيم وقضى عليها فى عدة ساعات ، فى حين مات أكثرها مقاومة فى مدة أقصاها عدة أيام .. لقد ماتت جراثيم التيفوس بعد ٤٨ ساعة ، وجراثيم التيفود بعد ٢٤ ساعة .. وماتت جراثيم الالتهاب الرئوى فى اليوم الرابع من تناول العسل ، أما جراثيم الزحار العصوية الشكل ، فقد قضى عليها تماماً بعد عشر ساعات .

وقد أعاد الدكتور « لوكهيد » الذى يعمل فى قسم الخمائر فى أوتاوا[2] تجارب « ساكيت » فأكد صحة نتائجه ، وأثبت أن الجراثيم التى تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل .

أما الدكتور العالم « جابرت » فقد أجرى تجاربه على الجراثيم التى يمكن أن تعيش فى عسل النحل ، فلم يجد شيئاً اللهم إلا بعض الجذور الجرثومية التى لم تتمكن من النمو .

ويذكر الدكتور محمد نزار الدقر : « أن كافة الأبحاث الحديثة تجمع على اعتبار عسل النحل من أهم المواد فعالية فى معالجة الأنواع المختلفة من فقر الدم ، فالأطباء من كافة الاختصاصات الذين عالجوا مرضاهم بالعسل لاحظوا ـــ عرضاً ـــ أثره الممتاز على زيادة كرات الدم الحمراء ، وارتفاع نسبة الخضاب فى دماء أولئك المرضى »[3] .

---

(١) خواطر علمية : محمد عبد القادر الفقى (منار الإسلام - فبراير ١٩٨٥) (بتصرف) .

(٢) عاصمة كندا .

(٣) العسل : د. محمد نزار الدقر .

وقد أكد ذلك الدكتور « غولومب » الذى عالج المصابين بآفات قلبية شديدة بالعسل .. كذا العالم « أ . يوريش » الذى استخدم العسل فى علاج مرضى السل الرئوى .. وأيضاً الدكتورة « م.خوتكينا » التى عالجت ٦٠٠ مريض بالقرحة المعدية بواسطة العسل .. والجميع قد أكدوا دوره فى زيادة عدد كرات الدم الحمراء وارتفاع نسبة الخضاب أو الهيموجلوبين فى الدم .

وقد جرت « دراسة على العسل من هذه الزاوية فى بعض المصحات السويسرية ، حيث ألزم الأطفال هناك بتناول العسل لمدة تتراوح بين أربعة إلى ثمانية أسابيع ، وكانت الجرعات تتراوح بين ملعقة شاى إلى ملعقة طعام فى اليوم مذابة فى حليب ساخن ... وقد لاحظ المشرفون على هذه الدراسة أن نسبة الهيموجلوبين قد ازدادت منذ الأسبوع الأول ، وأن الحد الأعظم للزيادة يصل إلى ٨٠٪ ... كما لاحظوا أيضاً زيادة فى الوزن تفوق الزيادة عند الطفل الذى لم يُعْطَ عسلًا ، وكذلك زيادة هائلة فى القوة العضلية »(١) .

وفى دراسة حديثة عن أثر العسل على إفرازات المعدة من أحماض وأنزيمات ، تبين أن العسل يهبط بإفراز حامض « الهيدروكلوريك » إلى معدله الطبيعى ، مما يساعد على التئام قرحة المعدة والاثنى عشر .

ولعل أول تقرير طبى عن صلاحية عسل النحل كعلاج ناجح ، هو ما ورد عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه : « أنَّ رجلًا جاء إلى رسول الله ﷺ فقال : إن أخى اسْتَطْلَقَ بَطنُه .. فقال رسول الله ﷺ : اسْقِهِ عَسَلًا .. فسقاه عسلًا .. ثم جاء فقال يا رسول الله : سقيته عسلا فما زاده إلا استطلاقاً .. قال : اذهب فاسقه عسلاً .. فذهب فسقاه عسلًا .. ثم جاء فقال : يا رسول الله : ما زاده إلا استطلاقاً .. قال رسول الله ﷺ : صدق الله وكذب بطن أخيك ، اذهب فاسقه عسلًا ، فذهب فسقاه

(١) المرجع السابق .

عسلاً فبرىء »[1] . ومن هذا التقرير ندرك أثر التركيز العلاجى على العسل ، ولاسيما أن العلاج هو من وصف الخالق البارئ عز وجل الذى قال عنه ﴿ **فيه شفاء للناس** ﴾ صدق الله العظيم .

● نجاح استخدام عسل النحل فى علاج البلهارسيا :

أكدت نتائج الدراسات والأبحاث الطبية التى أجريت فى مستشفى الحسين الجامعى جدوى وفاعلية استخدام عسل النحل ومشتقاته[2] فى علاج الكثير من الأمراض ومنها مرض البلهارسيا ، وتسممات الحمل ، وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم ... كما تبين أن العسل يستخدم فى علاج سلس البول ، وأمراض المعدة والأمعاء ، والكبد ، والنزف ، وتقلصات العضلات .

ومما هو جدير بالذكر أنه قد ثبت علميًّا أن كيلو جراماً واحداً من العسل يوازى فى قيمته الغذائية ٢,٥ كيلو جرام من اللحوم و ١٢ كيلو جراماً من الخضراوات ... كما ثبت أن العسل كغذاء يحتوى على العديد من المواد التى يحتاج إليها الجسم ، وأن السكر الذى فيه .. هو سكر العنب والفواكه ، فلا يحتاج إلى عمليات الهضم الصعبة .. وقيمته الحرارية مرتفعة ، فالكيلو جرام يحتوى على ٣١٥٠ سعرًا حراريًّا .

ويحتوى العسل على عدة خمائر منها : دياستيز ، وانفيرتيز كاتاليز ... كذا يحتوى على الأملاح المعدنية ، وهى كثيرة جدًّا فيه ، ومنها : الكالسيوم ، والصوديوم ، والحديد ، والفوسفور ، والكبريت ، واليود ، والمنجنيز ، والسليكون ، والكروم .. والنسبة التى توجد فى العسل تكاد تعادل نسبتها ما يوجد فى مصل الدم البشرى .

ويوجد به فيتامينات «أ» ، «ب» ١، ٢، ٣، ٦، «ك»، «هـ»، «د»، «ج» . بالإضافة إلى أنه غذاء كامن للقلوية . فيعادل التوازن الحامض فى الجسم .. وهذا ما يفسر علاج القدامى

---

(١) رواه البخارى .

(٢) يخرج من بطون النحل ستة منتجات ، من بينها غذاء ملكات النحل ، وسم النحل ، والشمع ، والأنزيمات التى تضاف إلى حبوب اللقاح ، وغذاء النحل .

به من أمراض القناة الهضمية المصحوبة بحموضة عالية . ويحتوى العسل — أيضاً على بعض البروتينات والكربوهيدرات والدهون .. وله خاصية عوامل النمو ، وهذه هامة للجسم البشرى عامة ، والأطفال خاصة ، فى مراحل التكوين الجسدى والعصبى .

وقد أثبتت التجارب أنه يشفى ويساعد على شفاء العديد من الأمراض ، خاصة الجروح ، وأمراض الجلد بأنواعها ، لما يتمتع به من خاصية قتل الجراثيم والتعقيم ، فيساعد على نظافة الجروح وسرعة التئامها .. وقد أتى بنتائج باهرة فى سرعة التئام العمليات الجراحية الخطيرة مثل « بتر الثدى » ... ومما هو جدير بالذكر أن بعض الشركات الإيطالية والسوفيتية أنتجت عدة مراهم ، وكان العسل فيها هو الأساس .. والعسل يزيد مخزون الكبد من السكر الحيوانى « الجليكوجن » ، وينشط عملية التمثيل الغذائى فى الأنسجة .. والجلوكوز يزيد من نشاط الكبد ، فيزداد أثره فى تكوين ترياق سم البكتريا ، وبذلك تزداد مقاومة الجسم للعدوى ، هذا بالنسبة للكبد .

أما بالنسبة للقلب والكلية فيوسع الأوعية الإكلينيكية ، ويزيد من تروية عضلة القلب وتغذيتها ، وينظم انتقال الماء من الشوارد عبر الأغشية الحيوية ، ويساعد على ضبط توازن الضغط الحلولى بين الدم والأنسجة ، وبذلك يكون للعسل دور فى إدرار البول فى حالات قصور القلب والكليتين ، وانحباس السوائل فى الجسم ... كما أنه يساعد فى علاج الجهاز التنفسى فيعالج جفاف الحنجرة وقشور الغشاء المخاطي فى الأنف والبلعوم ، ويساعد على طرد البلغم من الرئة .. كما يساعد فى علاج السكر والتسمم الكحولى والتهاب المثانة والفم والأسنان .. كما ثبت أنه يعالج الزكام وأمراض البرد[1] .

« وآخر ما توصل إليه فريق من الأطباء السودانيين أن عسل النحل من أعظم المضادات الحيوية ، لحماية الإنسان من الجراثيم الضارة والبكتيريا ... فقد كانت هناك سيدة مريضة بمرض السكر ، وبإحدى قدميها جرح متعفن ، قرر الأطباء ضرورة بتر القدم من فوق الركبة لإنقاذها ... ولكن رؤى أخيرًا تجربة عسل النحل موضعيًا فى

(١) الشفاءان : العسل والقرآن : حلمى الخولى – بحث منشور بمجلة الضياء الصادرة من دبى فى ديسمبر ١٩٨٧ (بتصرف) .

محاولة يائسة بعد فشل المضادات الحيوية معها .... وفوجئ الأطباء بأن العسل باستخدامه كمضاد خارجي يومي قضى تماماً على مستعمرات البكتيريا في قدم المرأة ، وساعد على نمو أنسجة حية حول الجرح بعد علاج دام ستة أسابيع »(١) ويمكن تفسير التئام الجروح بتأثير المواد المضادة الحيوية في العسل وانتعاش الدورة الدموية والليمفاوية أيضاً ... نظرًا لأن العسل يجذب الدم إلى مكان الضمادة ، ويزيد من نشاط الدورة الدموية بالمكان المصاب ، مما له تأثيره على تحسن الحالة عامة ، والمقاومة في الموضع المصاب خاصة(٢) .

و « قد أجرى بعض العلماء بحثاً فوجدوا أن ما يسمى الـ « ماكرونيج » قد زاد مكان الضمادة بالعسل ، وذلك بقاع القرحة بكميات أكثر من المعتاد ، مما يساعد على التئام الجرح »(٣) .

● العسل في مركبات الدواء :

اعترافاً بأهمية العسل أنشئت في إنجلترا وألمانيا وسويسرا شركات أدوية تستعمل العسل كعلاج أساسي في جميع مركباتها ، وصنعت منه أدوية للسعال ، وأدوية للالتهابات الصدرية ، وعلاجاً للالتهابات الجلدية ، والتهابات اللثة ... كما صنعت منه غذاء الأطفال ، الكبار والرضع ، وأخيرًا صنعت إحدى الشركات من خلاصة العسل الذي يقدم إلى ملكة النحل ، والذي يسمى غذاء الملكة — صنعت منه حبوبًا تعطى لكبار السن لكي يستردوا نشاطهم وحيويتهم . وصدق الله إذ يقول : ﴿ **يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس** ﴾(٤) .

● عسل النحل لعلاج القولون العصبي :

ثبت من خلال دراسة علمية أن إعطاء المريض بالقولون العصبي جرعتين من عسل

---

(١) منار الإسلام — نوفمبر ١٩٨٧ .

(٢) كان الصينيون قديماً يعالجون الجدري بالعسل .

(٣) مجلة العلم والإيمان — عدد ١٦ عام ١٩٧٧ .

(٤) سورة النحل — الآية ٦٩ .

النحل بمقدار ٥٠ جراماً يوميًّا ، وعلى مدى عشرة أيام ، يُحسِّن كل مظاهر وأعراض القولون العصبى .

وقد أكدت الدراسة من خلال تتبع المرضى بالتحليل ومنظار الشرج والقولون دور عسل النحل فى تقليل البكتريا الضارة الموجودة بالقولون(١) .

● العسل منوم طبيعى وصحى :

أكدت الدراسات أن للعسل فوائد يصعب حصرها ، وقد ثبت علميًّا أنه أفضل مُنَوِّم على الإطلاق ، إذا كان الشخص يعانى من الأَرَق ، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من العسل يوميًّا مع طعام العشاء .. وقد تبين أن الشخص يشعر براحة عميقة عند الاستيقاظ فى الصباح ، نتيجة لاستغراقه فى النوم .

● للعسل خاصية غريبة :

أظهرت الأبحاث الطبية أن السبب الرئيسى للإجهاد الذى يشعر به الشخص يكون نتيجة لتكون « حمض « اللاكتيك » ، وحمض « الكربونيك » فى أنسجة الجسم ، نتيجة لبذل المجهود ، ويجب أن تتعادل مع القلويات الموجودة فى الدم .. وقد ثبت أن عسل النحل له دور كبير فى قلوية الدم .. وأن العسل الداكن أقوى تأثيرًا من العسل الفاتح فى معادلة الحموضة فى الدم .. وللعسل خاصية غريبة وقدرة فائقة فى امتصاص الرطوبة .. فضلاً عن أن العسل يستخدم لعلاج كثير من الأمراض ، مثل الصداع العصبى والأرق ، وفقر الدم ، وعلاج شلل الأطفال ، وغيرها وصدق الله العظيم إذ يقول : **﴿ يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ، إنَّ فى ذلك لآية لقوم يتفكرون ﴾**(٢) .

---

(١) من بحث قدم لمؤتمر الجهاز الهضمى حضره أكثر من ٣٠٠ عالم وباحث من دول العالم المختلفة .

(٢) سورة النحل ــ الآية ٦٩ .

● **البلح غذاء وشفاء :**

ثبت علميًّا إن القيمة الحرارية التى يعطيها الرطل من البلح الطازج تساوى القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم البتلو ، إن لم يكن أكثر .. وأن القيمة الحرارية التى يعطيها الرطل من البلح الجاف تزيد قليلاً على القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم الضأن .. وتساوى تقريباً ضعف القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من اللحم العجالى أو البتلو ... وتساوى ثلاثة أمثال القيمة الحرارية التى يعطيها رطل من السمك .

فالبلح قيمة غذائية عظيمة يحتوى على الكربوهيدرات ، والدهن ، والبروتين ، والأملاح .. وكان العرب يأكلون البلح ويعتمدون عليه بدون تناول غذاء آخر بجانبه ، ومع ذلك لم تنتشر بينهم أمراض سوء التغذية .. فكيلو البلح يعطى ٣٠٠ سعر حرارى ، وهو ما يحتاج إليه الرجل البالغ فى يوم كامل ، يقوم فيه بعمل عادى متوسط النشاط .

والبلح غنى بالفوسفور ، وهو عنصر أساسى فى نمو خلايا المخ ، والأعصاب ، والجهاز الهضمى ، وكذلك فهو مهم فى عمل وظائف الكليتين .. كما أنه ملين طبيعى وصحى ، يغنى عن استعمال الملينات الصناعية الضارة بالجسم ، كما أنه يحتوى على فيتامين «أ» بنسبة عالية ، لذا ينصح الأطفال والفتيات والفتيان بتناول التمر لكى يساعدهم على النمو والتكامل ، بل ويساعد التمر الشيوخ الذين يعانون من قلة السمع .

كما ثبت علميًّا أن المكثرين من أكل التمر أقل الناس إصابة بالسرطان .. وكذلك ثبت علميًّا أنه غنى بفتيامين ب ١ ، ب ٢ ومن شأن هذه الفيتامينات تقوية الأعصاب ، وتليين الأوعية الدموية . كما أنه مدر للبول ويساعد على غسل الكلى ، وتنظيف الكبد ، علاوة على أنه يحتوى على الكالسيوم ، والفوسفور ، اللذين يعملان على سلامة الأسنان والمحافظة عليها من التسوس(١) .

وهناك تأثير نفسى هام للتمر ، قَلَّ من ينتبه إليه ، وهو أنه يضفى السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة .. كما ينصح الصائمون الذين يشعرون بالدوخة والتراخى وزوغان البصر بتناول كمية من السكر ، ولاسيما السكر الطبيعى الحر الموجود فى

---

(١) من دراسة منشورة بالمجلة العربية – يونيو ١٩٨٥ .

التمور . والرطب يحوى مادة مقبضة للرحم ، تقوى عضلات الرحم فى الأشهر الأخيرة للحمل ، فتساعد على الولادة ، وتقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة .

والرطب يحوى نسبة كبيرة من السكريات البسيطة السهلة الهضم والامتصاص ، كسكر الجلوكوز .. وهذه السكريات هى منبع الطاقة الأساسى ، وهذه تعد من الغذاء المفضل للعضلات ، ومن ذلك عضلة الرحم ، التى تعتبر من أضخم عضلات الجسم ، وتقوم بجهد كبير ، والتى تتطلب سكريات بسيطة ، ونوعية سهلة الهضم ، وسريعة الامتصاص .. وهذا النوع موجود فى الرطب . وللرطب خصائص عجيبة ، فهو مخفض لضغط الدم عندما يتناوله الحوامل ، لأنه بانخفاض ضغط الدم تقل كمية الدم النازفة ... ومن خصائصه أيضاً أنه من المواد الملينة التى تفيد فى تسهيل عملية الولادة ، بتنظيفها للأمعاء الغليظة خاصة . من هنا فقد اختار الله عز وجل الرطب دون سواه مع مخاض الولادة ، وهذا ما كشف عنه العلم الحديث وأماط اللثام عن حكمته[1] .

● العنب أفضل فاكهة :

لقد أثبت العلم الحديث أن العنب يحتوى على نسبة عالية من السكر الأحادى المسمى « جلوكوز » ، وهو لا يحتاج إلى هضم ، بل يمتص من المعدة والأمعاء ليذهب مباشرة إلى الدم ، الذى ينقله إلى أنسجة الجسم المختلفة ، لتستفيد منه فى توليد الحرارة والطاقة على العمل .

ولذلك فإن إسعاف المرضى الذين يمنع عنهم الغذاء ، أو لا يقدرون عليه ، كأن يكونوا فى حالة غيبوبة أو ما شابه ذلك ، يكون مبنيًّا فى الأساس على الجلوكوز ـــ أى سكر العنب ـــ مع بعض الأملاح الضرورية للجسم ، حيث يتم حقن محلول الجلوكوز أو محلول الأملاح فى الوريد ، فيسرى مع تيار الدم ، ليغذى أنسجة وخلايا الجسم مباشرة ، دون المرور على المعدة أو الأمعاء أو غيرها من أجزاء الجهاز الهضمى .

كما أثبتت الأبحاث العلمية أن العنب يحتوى على نسبة لا بأس بها من الحديد والكالسيوم ، وبه نسبة بسيطة من فيتامين «د» المسئول عن تكوين العظام ، والاستفادة

(١) يرجع إلى كتاب الإعجاز العلمى فى الإسلام : للمؤلف (فضل الصحة الغذائية) .

من الكالسيوم الموجود فى الطعام .. كما يحتوى العنب على كمية بسيطة من فيتامين «هـ» المسئول عن الخصب والاتزان الجنسى ، والعصبى ، والعضلى .. كما أن به نسبة من فيتامين « أ » الذى يقى من العَشَا الليلى ، وبه أيضاً نسبة من فيتامين «ج» المسئول عن ثبات تركيب الدم ومقاومة الجسم لنزلات البرد والإنفلونزا ، وعلاوة على ذلك كله فإن العنب يفيد فى علاج الإمساك ، لأنه ملين طبيعى ، وتفيد الأحماض العضوية الموجودة به فى معادلة الأحماض الضارة المتخلفة عن هضم بعض الأطعمة فى الجسم ، مثل اللحوم والدهنيات والبيض ، وما شابه ذلك من مصادر كامنة للحموضة ... من هنا فلا عجب أن نرى ذكره فى القرآن الكريم مرات عديدة مثل قوله تعالى :

﴿ وَفِى الأَرْضِ قِطَعٌ مُتَجَاوِراتٌ ، وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ ﴾(1) .

وقوله :

﴿ ... أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَعِنَبٍ »(2) .

وقوله أيضاً :

﴿ إنّ لِلمُتَّقِينَ مَفَازًا، حَدائِقَ وَأَعْنَاباً ﴾(3) .

وغير ذلك من آيات أخرى تناولت ذكر العنب كفاكهة من أفضل الفواكه ، ولك أن تتأمل ذلك .

• الجزر يحميك من الكولسترول والسرطان :

أكدت أبحاث قام بها علماء أمريكيون أن تناول جزرتين يوميًّا يساعد على مكافحة الكولسترول ، وتخفيض كميته بنسبة ٢٠٪ فى دم الإنسان .. حيث ثبت أنه يوجد فى الجزر مادة اسمها « بكثات الكالسيوم » تساعد على مكافحة الكولسترول . وأوصت

(1) سورة الرعد ــ الآية ٤ .

(2) سورة الإسراء ــ الآية ٩١ .

(3) سورة النبأ ــ الآيتان ٣١ ، ٣٢ .

الدراسة بتناوله طازجاً ، أو مسلوقاً مع عدم الإسراف فى تناوله ، حتى لا يؤدى إلى تراكم فيتامين «أ» فى الكبد ، مما يسبب أضرارًا للجلد .. ومشاكل أخرى .

وفى دراسة طبية أخرى أجريت فى ألمانيا الغربية ــ تبين أن تناول الجزر بأنواعه ــ الطازج أو المسلوق أو العصير ــ يمنع الإصابة بالسرطان بنسبة تزيد على ٥٠٪ إذا تم تناوله بصورة منتظمة وبكميات معتدلة .

• الموز يشفى من قرحة المعدة :

أكدت دراسة علمية أن الموز له تأثير كبير فى شفاء قرحة المعدة والأمعاء ... وقد أكد الأطباء الأمريكيون أن المسحوق الذى يستخرج من الموز البرى الذى يكثر فى الهند ، يعتبر دواءً فعالاً فى علاج القرحة ، لاحتوائه على مادة تحمى الجهاز الهضمى من إفرازات الأحماض التى تسبب القرحة .

• الطماطم علاج لكثير من الأمراض :

أكدت دراسة طبية أمريكية أن الطماطم تعتبر من أكثر الخضراوات فائدة للإنسان ، لأنها تحتوى على الفوسفور والحديد والأملاح .. وأنها تعتبر علاجاً لكثير من الأمراض ، مثل النِّقْرِس ، والروماتيزم ، والتهاب المفاصل ، وعسر الهضم .. وأشارت الدراسة إلى أن الطماطم التى يميل لونها إلى اللون البرتقالى أو القريب من لون الجزر تعتبر أكثر فائدة من الطماطم الحمراء للجسم ، لأنها أغنى بالفيتامينات .

• البيض غذاء مفيد :

تبين أن بيضتين تعطيان من البروتين ما يعطيه مائة جرام من اللحم أو السمك أو رطل من اللبن ... وأن الدهن القليل الذى يحويه البيض هو من نوع يسهل هضمه جيدًا .

كما تبين أن البيض يحتوى على الفوسفور ، وهو لازم للمخ ... وعلى الحديد ، وهو لازم للدم ... وعلى الكبريت والبوتاسيوم ، وكلاهما له دوره المهم للجسم ... كما

يحتوى البيض على أهم الفيتامينات «أ» ، «ب» ، «د» وغيرها ، باستثناء فيتامين «ج» .

وقد ثبت علميًّا .. بأنه يمكن للمصابين بالحساسية أو بأمراض الكبد تناوله ، ولكن بقدر معلوم[1] .

● عصير التوت علاج فعال :

من الحقائق التى أثبتتها التجارب والبحوث العلمية أنه لتجنب العدوى التى تصيب الجهاز البولى وتؤدى إلى آلام حادة يجب تناول عصير التوت البرى .. لأن عصير هذا التوت يحتوى على مادة حامضية تقتل البكتريا التى تؤدى إلى التهاب القنوات البولية ... ويمكن أن تظهر الآثار الجيدة لهذا العصير بعد ستة أيام فقط ، بعد تناول ما يعادل ٢٠٠ جرام من العصير .

● الإفراط فى أكل السبانخ يؤدى إلى اعتلال الصحة :

نشرت إحدى[2] النشرات الدورية أن تناول أكثر مما يجب من السبانخ ، الذى هو مصدر القوة الجبارة التى تثير الدهشة ، يُعَدُّ أمرًا خطيرًا ، فيجب أن يتناول المرء طعاماً غنيًّا بالكالسيوم عندما يأكل السبانخ .. حيث إن السبانخ يحوى الكثير من الحديد والفيتامينات ، كما أنه غنى أيضاً بحامض « الأوكساليك » الذى يمنع امتصاص الكالسيوم ويسبب الإصابة بالحصى فى الكلى .

ويقول الباحث[3] بمعهد البحوث الصحية بمقاطعة « تoyاما » اليابانية : إن حامض « الأوكساليك » يوجد فى العديد من الخضراوات ، غير أنه يوجد بوفرة بارزة فى السبانخ ... ويقدر الباحث وفريق أبحاثه كميته بحوالى جرام لكل مائة جرام من السبانخ

---

(١) إن أكل كميات كبيرة من البيض على المدى الطويل يؤدى إلى زيادة نسبة الكولسترول فى الدم ، وخاصة بالنسبة للرجل البالغ .. ولذا يجب عدم تناول أكثر من بيضتين أو ثلاث كل يوم ... هذا ما صرح به د.فيليب هوايت !! مدير قسم التغذية باتحاد الأطباء الأمريكى .

(٢) نشرة أخبار اليابان الصادرة عن السفارة اليابانية بالقاهرة ، نقلاً عن صحيفة أساهى المسائية اليابانية .

(٣) توشيرو ساكاى نائب رئيس معهد البحوث الصحية بمقاطعة « توياما » اليابانية .

الطازج .. وحتى عندما يُطْهى السبانخ لمدة دقيقتين يبقى فيه حوالى ٤٠٪ من حامض « الأوكساليك » ، فى حين يبقى ٢٣٪ عندما يُطْهَى لمدة خمس دقائق ... وتقل رواسب الحديد والمعادن الأخرى فيه إذا طُهِيَ لمدة أطول تصل إلى عشر دقائق . وقد أكدت مجموعة البحث فى تجاربها أن حامض « الأوكساليك » يتحد تماماً مع الكالسيوم عندما يُطْهَى السبانخ لمدة عشر دقائق .. غير أن هذا يؤدى إلى نقص فى كمية الكالسيوم ، وخاصة للأطفال الذين مازالوا فى مرحلة النمو .

ويقترح الباحث إضافة القليل من الأسماك واللبن وغيرهما من الأطعمة الغنية بالكالسيوم عندما يتناول المرء السبانخ ، حيث إنه إذا اجتمع حامض « الأوكساليك » مع الكالسوم فإنه يتحول إلى « أوكساليك كالسيوم » ويصبح غير ضار .

• الفلفل الأسود خطر على المعدة :

حذرت دراسة طبية حديثة من أن الإكثار من تناول الفلفل الأسود يؤدى إلى حدوث نزيف فى المعدة ، لأنه يؤدى إلى ارتفاع نسبة الحموضة ، بالإضافة إلى انعدام البوتاسيوم[١] .

• الحذر من أقراص النعناع :

أظهرت دراسات طبية أن الإكثار من امتصاص أقراص النعناع يساعد على حدوث قرحة فى الفم ، وأنها تسبب العديد من الأمراض المتعلقة بالجهاز العضمى .

كما سبق أن حذر أطباء بريطانيون من الإكثار من تناول أقراص النعناع ، وقالوا : إن ذلك يمكن أن يؤدى إلى الإصابة بأورام فى الحلق واللسان[٢] .

• حليب الماعز يقى من السرطان :

أكد معهد السرطان الدولى أن الأورام السرطانية تكاد تكون منعدمة فى المناطق

---

(١) « حصاد الشهر » بمجلة منار الإسلام ــ أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) المرجع السابق (بتصرف) .

الريفية التى يكثر بها وجود الماعز فى الدول الفقيرة ... وهذا يشير إلى أن حليب الماعز غنى بالفيتامينات ، والمواد المعدنية التى تعزز نظام المناعة فى الجسم[١] .

● الشيكولاتة السوداء ضارة كالمخدرات :

ثبت علميًّا من البحوث[٢] المعملية التى قام بها الدكتور « كلود بيزموث » كبير أطباء مستشفى « فرناند فيدال » بباريس أن الشيكولاتة السوداء الخالية من المواد المخففة كالحليب أو الزبد أو غيرهما من السكريات ـــ ذات تأثير مخدر ضار كالأفيون ، والهيروين ، والمورفين ، والكوكايين ..

وأضاف البحث أن الذين يتناولون مقادير من الشيكولاتة السوداء الخالصة من المخففات تتراوح بين مائة جرام وخمسمائة جرام يوميًّا ، لمدة ثلاثة أشهر متصلة ، يتعرضون لتأثيرات صحية ضارة ، مماثلة لتأثيرات المخدرات سواء بسواء .

● الإسراف فى شرب القهوة :

يشير علماء جامعة « جونز هوبكنز » الأمريكية أن الأشخاص الذين يسرفون فى شرب القهوة معرضون أكثر من غيرهم للأمراض القلبية والذبحة الصدرية . كما ثبت علميًّا أن الإفراط فى شرب القهوة يؤدى[٣] إلى التوتر العصبى والأرق ، كما يسبب مشكلات فى الهضم تنتج عن بعض المحتويات مثل : « حامض التانيك » الذى يلهب الغشاء المخاطى للمعدة . وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايدًا ملحوظاً فى الهجوم على القهوة لما تحتويه من مادة الكافيين ، وأهم أضرار هذه المادة إجهاد القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وتوتر الأعصاب ، والإصابة بالسرطانات ، وخاصة سرطان البنكرياس .

---

(١) المرجع السابق .

(٢) الجديد فى الطب : المجلة العربية سبتمبر ١٩٨٧ .

(٣) أثبتت أحدث الأبحاث العلمية أن كل المشروبات التى تحتوى على مادة « الكفايين » تؤدى إلى إثارة الجهاز العصبى اللا إرادى .. ومن هذه المشروبات : القهوة والشاى وأى مشروب يحتوى على الكولا .. وقد تأكد أن تعاطى هذه المشروبات يسبب حدوث زيادة فى ضربات القلب ، وتؤثر العضلات مع سرعة الغضب والتصرفات العصبية . ولقد ثبت أخيراً أن أحد أسباب حدوث الصداع هو هبوط نسبة الكفايين فى الجسم .

وينصح العلماء بعدم الجمع بين التدخين والإفراط فى شرب القهوة ، وذلك فى محاولة للتخفيف من مخاطر الإصابة بالقلب ، وقد اكتشف أحد العلماء أن للقهوة خطرًا جديدًا يهدد النساء . وأسفرت بحوثه على أن القهوة تحول دون امتصاص أجساد النساء للحديد ، مما يسبب لهن مشاكل فى التغذية ، وخاصة أثناء الحمل ...

وجاء فى بحوث علمية أن احتساء القهوة مع الوجبات أو بعدها ، يقلل من امتصاص الحديد بنسبة ٥٠٪ وقد قيل إن شرب أكثر من خمسة فناجين قهوة يوميًّا يعرض المرأة الحامل إلى الإجهاض ، ويعرض حياة المرضعات للخطر ، ويسبب تشوهات خلقية للجنين .

وقد أجرى أخيرًا البروفيسور « بول هيوارد » بحوثاً وتجارب خرج منها إلى أن نسبة الكولسترول فى الدم قد انخفضت بمعدل متوسط مقداره ٤٠ مليجراماً/مليمتر ، عند الذين امتنعوا عن شرب القهوة .. أما المجموعات التى لم تتوقف عن تناول القهوة فقد استمرت نسبة الكولسترول على معدلها ، ولم يطرأ عليها أى تغيير[١] .

وقد تبين أن الإسراف فى شرب القهوة أو أى مشروب آخر يحتوى على الكفايين يؤدى إلى ارتفاع معدلها الدائم فى الجسم ، فإذا انخفض هذا المعدل شعر الإنسان على الفور بالصداع ... فإذا أسرع المصاب بالصداع بشرب القهوة فإنه يرفع النسبة إلى معدلها المرتفع غير العادى ، وبذلك يختفى الصداع .. وهكذا يكون من المفضل عدم الإسراف فى شرب القهوة ، حيث ثبت علميًّا أن الإكثار منها يؤدى إلى حدوث الاكتئاب ... فمادة الكفايين تؤثر على معدلات إفراز الهرمونات العصبية المسئولة عن المزاج ..... وهكذا فإن كثرة شرب القهوة تؤدى إلى اضطراب إفراز هذه الهرمونات .. وتكون النتيجة الإصابة بالاكتئاب[٢] .

---

(١) القهوة والشاى هل هما نعمة أم نقمة . بحث منشور بالمجلة العربية – مايو ١٩٨٦ (بتصرف) .

(٢) من بحث منشور بصحيفة الأخبار اليومية للأستاذ الدكتور أحمد عكاشة ، رئيس قسم الأمراض النفسية والعصبية بكلية طب عين شمس (بتصرف) .

● الكافيين يرفع ضغط الدم[1] :

ثبت علميًّا أن شرب القهوة بكثرة لا تؤدى إلى الإدمان بالمعنى الكامل والمفهوم لهذه الكلمة ... ولكن مادة الكافيين الموجودة فى مكوناتها تؤدى إلى رفع ضغط الدم فى جسم الإنسان ، وتغيير ضربات القلب .

وأن شرب القهوة وتعويد الجسم على امتصاص كميات عالية منها قد يتسبب فى الإصابة بآلام مؤقتة على شكل صداع وإرهاق وتعب جسمانى بعد ١٢ ساعة من تناول آخر فنجان .

أما بالنسبة لقهوة الصباح فيقول العلماء : إن الإدمان فى هذه الحالة يكون إدماناً نفسيًّا فقط ... كما تبين أن تناول كميات كبيرة من القهوة قد تسبب الإصابة بأعراض الحمى وفقدان الشهية والعصبية .

● الملح يرفع ضغط الدم[2] :

أذاع مؤخرًا القسم الطبى بجامعة « ليفربول » بإنجلترا تقريرًا عن أبحاثه حول فوائد الملح ومضاره .. أكد فيه أن الإكثار من تناول الملح يؤدى إلى ارتفاع خطير فى ضغط الدم ، قد يحدث انفجارًا فى شرايين المخ ... وأضاف أن معظم أساتذة الطب فى العالم يدركون هذه الحقيقة إدراكاً تاماً ، ولكنهم عاجزون عن إثباتها واقعيًّا ، لأن أثر الملح فى رفع ضغط الدم يحدث بصورة بطيئة جدًّا يصعب على الطب تتبعها .

● فيتامين «ب» يجنب مِتاعب سن اليأس :

أثبتت الدراسات الحديثة[3] أن فيتامين «ب» من أهم الفيتامينات اللازمة للمرأة التى تمدها بالطاقة للقيام بأوجه النشاط المختلفة فى حياتها اليومية ، ولاسيما النساء اللاتى

---

(١) باب أخبار تهمك : مجلة الشرقية - يونيو ١٩٨١ (بتصرف) .

(٢) الجديد فى الطب : المجلة العربية - مارس ١٩٨٦ .

(٣) قام بها المركز العلمى فى واشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية .

يعانين من الآلام التى تسبق انقطاع الدورة الشهرية ، المعروفة بسن اليأس ، حيث أوصت تلك الدراسات بضرورة تناول المرأة فى تلك المرحلة لمواد غذائية تحتوى على مجموعة فيتامين «ب» التى تساعد بالتالى على التقليل من متاعب هذه الأعراض ، ولكن يجب تناولها تحت إشراف طبى ، لأن الدراسات العديدة أثبتت أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين «ب ٦» قد يتسبب فى الإصابة ببعض الأمراض العصبية .

● اللبن الزبادى وخميرة البيرة وتأثيرهما الساحر[١] :

ثبت علميًّا أهمية اللبن الزبادى بالنسبة للمرضى لسهولة هضم البروتين به ... كما أن حامض اللبن « اللاكتيك » الموجود باللبن الزبادى يجعل الكالسيوم الموجود فى الطعام أكثر قابلية للامتصاص .. كذلك يساعد على عدم تعفن الغذاء داخل الأمعاء ، وعلى عدم حدوث أمراض بها ، مثل الامساك والإسهال وغيرهما من الأمراض المعوية . كما ثبت أن البكتريا الموجودة فى اللبن الزبادى تعمل على وضع كمية هائلة من فيتامين « ب » فى القناة الهضمية ، ويمتص هذا الفيتامين فى الحال وينتشر خلال الجسم كله ..

أما بالنسبة لخميرة البيرة فقد تبين أنها تحتوى على فيتامين «ب» ، وبعض المعادن والأحماض الأساسية التى يحتاج إليها القلب على وجه الخصوص[٢] .

● لندن تبوح بأسرار الزبادى :

بعد دراسات علمية أجريت فى إنجلترا على اللبن الزبادى قام بها العلماء الإنجليز الذين صرحوا بقولهم : إن الزبادى يعد مصدرًا رائعاً للفيتامينات والمعادن والبروتينات ، ولذا فهو مفيد جدًّا لأولئك الذين يخضعون أنفسهم لنظام غذائى صارم « الريجيم » .. كما يفيد تناول الزبادى بعد العلاج بالمضادات الحيوية ، حيث إن المضاد الحيوى يقتل جميع أنواع

---

(١) فى بلغاريا يعتبر اللبن الزبادى جزءًا أساسياً ومهمًّا فى كل وجبة طعام ، ولذا يعزو الخبراء أن الحيوية وطول فترة الشباب التى يتميز بها الناس عن أى مكان آخر فى العالم إلى حرصهم على تناولهم للزبادى .

(٢) يمكن إضافة بودرة خميرة البيرة إلى اللبن والطماطم وعصير الفواكه للحصول على شراب لذيذ ومفيد كما ذهب بعض المجربين .

البكتيريا الموجودة بالجسم ، سواء الضارة أو المفيدة ، ولذا فتناول الزبادى يعوض المعدة عما تفقده من بكتيريا ، مما يساعد فى عمليات هضم الأغذية عموماً ... فقد ثبت أن البكتيريا المفيدة للمعدة توجد فى الزبادى ، وهى بكتيريا حامض « اللاكتيك » التى تساعد على تخليق بعض الفيتامينات وتخليق البروتين للوصول إلى الأحماض الأمينية مما يساعد على هضم الطعام ، بما تفرزه من أنزيمات ، فضلًا عن استطاعة البكتيريا ، الموجودة فى الزبادى من تطهير المعدة وقتل الطفيليات المسببة للإسهال .

كما تبين أن الزبادى يفيد الأشخاص الذين لا تسمح أمعاؤهم بشرب اللبن الطبيعى ، فيصابون بإسهال عند تناوله[1] .... والأغرب من ذلك أن من بين مزايا الزبادى التى تتحدث عنها مراكز البحث الإنجليزية قدرته على معالجة الصلع والعجز الجنسى[2] .

● الثوم يمنع حدوث الجلطة :

ثبت علميًّا أن تناول الثوم الطازج يمنع من تجمعات الصفائح الدموية وتشكيل الجلطة الدموية ، بعد أن تبين من التجارب أن الثوم مادة ذات تأثير فعال مضاد للتجلط الدموى[3] .

● الثوم له تأثيرات فعالة :

ثبت علميًّا أن الثوم له تأثير فعال على مرضى البول السكرى فى وقايتهم من مضاعفات المرض ، كضعف الذاكرة أو فقدان الحس فى الأطراف ، نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ، لاحتلال الدورة الدموية فيها .

---

(١) بعض الأشخاص يصابون بإسهال عند تناول اللبن أو أحد منتجاته ، وذلك يرجع إلى طبيعة هؤلاء الأشخاص الذين لديهم حساسية من اللاكتوز « سكر اللبن » الذى لا يتحلل إلى جلوكوز وجلاكتوز مما يتسبب فى نمو بعض أنواع البكتيريا التى تكون غازات بالمعدة وتسبب الإسهال ... وفى هذه الحالة يعامل اللبن فى المصنع بأنزيم اللاكتوز فيتحول إلى جلوكوز ، ثم يبستر اللبن ويعبأ ويكتب على الزجاجة أنها للأشخاص ذوى الحساسية للاكتوز ... وهذه النوعية من الألبان فى الخارج فقط ، وياليت مصانع الألبان لدينا تحذو هذا الحذو .

(٢) صحيفة « عكاظ » السعودية الصادرة فى ١٩٨٥/٧/١٥ (بتصرف) .

(٣) صرح بذلك الدكتور بولين فى مجلة لانست Lancet المجلة الطبية الموثوقة ، التى تتناول فى طياتها الأدوية والمكتشفات الطبية .

كما دلت التجارب على أن الثوم يقى إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال ، كما يستعمل لتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود كبير من العمل أو السير لمدة طويلة .

وهناك دراسة علمية قررت أن الثوم يفيد فى تقوية الأسنان ، وفى إزالة ألم الأسنان بوضع الثوم المهروس فوق موضع الألم ... وهو أيضاً يستخدم فى علاج تقيح اللثة المزمن الذى يسبب سقوط الأسنان المبكر ، بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم ، كما يزيل أكل الثوم الأعراض المرافقة لمرض تصلب الشرايين ، كالدوخة ، والإمساك . كما يخفض من ارتفاع ضغط الدم . كما تبين أن الثوم يفيد فى علاج قشر الرأس بعد فرمه وإضافة الكحول إليه ، وتركه لمدة عشر أيام ، ثم يُصفَّى ويُدلَّك به الجلد مرتين يوميًّا[1] .

كما يستخدم الثوم فى علاج الجروح والقروح ، وذلك بمزج عشرة جرامات من عصير الثوم بمقدار عشرة جرامات من الماء ، ويعالج الجرح بهذا الخليط .

كما تبين أن الثوم يقوى من مناعة الجسم ويكسبه نشاطاً ، لذلك يوصى بأكله للوقاية من الأوبئة ، مثل التيفود ، والكوليرا ، والأمراض المعوية ، حيث إن للثوم قدرة على قتل الجراثيم ، خاصة الميكروبات السبحية ، كما أن له القدرة على تنشيط نمو الجراثيم المفيدة للإنسان فى الأمعاء ، وهى التى تمنع نمو الميكروبات الضارة التى قد تهاجم الجسم الإنسانى . يضاف إلى ذلك أن الثوم يحتوى على عنصر الكالسيوم والفوسفور ، وكلاهما لازم لصحة الجهاز العصبى والذاكرة ، ولنمو الجهاز العظمى ، خاصة فى الأطفال ..

كما يحتوى على مادة « الألبسين » الذى يخفض من نسبة الكولسترول فى الدم ، وبالتالى يخفض من احتمال الإصابة بتصلب الشرايين ، وتخفيف ضغط الدم المتزايد ، والتخلص من بعض أنواع الصداع وآلام الرأس .

وأثبتت البحوث أن « الثوم » طارد مؤكد للديدان ، فتناول فص من الثوم المسحوق يومياً على الريق يقضى على الديدان الدبوسية « الأكسيورس » فى عشرة أيام ، وتناول رأس ثوم كاملة فعلية على الريق يقضى على الدودة الشريطية ، فضلاً عن ذلك أن المادة

(١) هذه الوصفة الطبية تضمنتها دراسة قام بها د . محمد على قرنى ، ونشرتها إحدى صحف الأهرام اليومية .

الفعالة فى الثوم تساعد على تنشيط عضلات المعدة وفتح الشهية ، وطرد فضلات الطعام ، كما تساعد على ارتخاء العضلات فى جدار الأمعاء ، مما يمنع المغص ، والقىء ، والإمساك ، كما يعالج فى الوقت ذاته الإسهال والتعفن وقتل الديدان المعوية ، فيعالج كثيرًا من حالات الدسنطاريا الأميبية ، حيث إن الثوم يحتوى على مادة تشبه البنسلين وغيره من فصيلة المبيدات الحيوية .. كما أن له تأثيرًا واقياً من بعض الأمراض الوبائية .

... والثوم يحتوى على بعض الزيوت الطيارة التى تفيد فى السعال ، وضيق التنفس ، والتهاب الحلق واللوزتين . والغريب فى الأمر أنه لا يحذر تناول الثوم فى أى مرض — كما أثبتت البحوث العلمية — وإن كان غير مستحب عند بعض الناس لرائحته النفاذة الكريهة[1] ، وإن كان ذلك يمكن إضعافه بتناول بعض أوراق نبات أخضر ، مثل البقدونس ، والتى تحتوى على مادة الكلوروفيل ، وهى ذات قدرة خاصة على امتصاص الرائحة الكريهة ، أو تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .

هذا ، وقد أثبت العلماء فى بريطانيا أن الثوم غير المطهى يحتوى على مادة فعالة ضد السرطان ، ومادة أخرى لها تأثيرات المضادات الحيوية ، كما دلت على ذلك التجارب العلمية .

كما ثبت مؤخرًا أن الثوم يقى إلى حد كبير من الإصابة بالآلام الروماتيزمية ، كما يمكن استخدامه لتسكين الآلام الموضعية ، التى لا يعرف لها سبب ظاهر ، وذلك بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم .

● البصل .. علاج لكثير من الأمراض :

ثبت علميًا .. أن البصل يحتوى على مادة « الكلوكوكين » التى لها ما للأنسولين المعروف من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية فى الجسم وفى استهلاكها ... كما

---

(١) هو ذات رائحة نفاذة قوية لاحتوائه على زيت طيار يستخدم فى بعض العلاجات الطبية التى عرفها قدماء المصريين واستخدموه فى علاج كثير من الأمراض ، كما أوضحت المراجع التاريخية العديدة .

يحتوى على زيت عطرى قوى المفعول يقتل جراثيم[1] التقيح بأنواعها ، وجراثيم التيفود ، والحمرة ، والدمامل ... أو أنه على الأقل يفقدها كثيرًا من أضرارها .

وثبت أن فى البصل أملاحاً تقوى الأعصاب وتريحها ، وتجلب النوم ... وفيها مواد أخرى تقى الشرايين من التصلب وتراكم الكلس فى الشيخوخة ... كما أنه يحسن الدورة الدموية ، بما فى ذلك الشريان التاجى ، مصدر الذبحة الصدرية .

ويذكر أحد الباحثين[2] فى تقرير عن البصل .. أنه يمكن إدرار البول عن طريق البصل ... كما يمكن أن يستعمل ضد البرد والرشح ، والسعال الديكى ، ووجع البطن ، وآلام العيون والأذن ، ونزيف الأنف ، وعسر التنفس ، والسرطان . والبصل ــ كما ثبت فى التحاليل الطبية الحديثة ــ يحتوى على فيتامين «أ»،«ج» .. وغنى بأملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد ... وفى دراسة علمية حديثة عن البصل ثبت أنه علاج فعال ضد الحساسية ، وأن رأساً واحدًا من البصل كفيل بمعالجة الصداع ، مهما كانت حدته ... وأنه فى حالة تكاثر الجراثيم فى الجو ، فإن تناول البصل يضمن عدم الإصابة بالتلوث .

وقد سبق أن نشرت دراسة سابقة أكدت أن البصل يفيد أيضاً فى حالات التعب[3] وامتقاع اللون ، ويستخدم لهذه الحالة رأس بصلة كبيرة ، تقطع حلقات ، ثم توضع فى

(١) تجدر الإشارة إلى البحوث الحديثة التى قام بها العلماء الروس أخيراً إذ وجدوا أن الأبخرة المتصاعدة والمواد الطيارة المنبعثة من البصل عن تقطيعه كافية لقتل كثير من الميكروبات التى تسبب تقيح الجروح والتهابات اللوز والزور .. هذا ، وقد كان الناس قديماً يحرصون على وضع قشرة بصلة على الجرح المتقيح بقصد سرعة شفائه ، أو وضع بصلة على الأنف عندما يزورون مريضاً بمرض مُعْدٍ بقصد الوقاية .... كما يذكر التاريخ أن المصريين القدماء قد استنفدوا كميات هائلة من البصل والفجل أثناء عملية بناء الهرم الأكبر ، كما يذكر أنه قد بلغ من اهتمام المصريين القدماء بالبصل أنهم وضعوه مع الجثث المحنطة كى ينبهها ويساعدها على استئناف عملية التنفس عند البعث . وكانوا يسمونه باللغة المصرية القديمة « بصر » ومنها جاءت كلمة « بصل » المعروفة .

(٢) د . عبد الكريم دهنية : الطب بالأعشاب (بحث منشور بالمجلة العربية السعودية فى أحد أعدادها الدورية) (بتصرف) .

(٣) ثبت أن الجسم يفيد من حديد البصل بنسبة ٩٠ : ١٠٠٪ وقد وجد أن مائة جرام من البصل الطازج تحوى من ٦,٦ : ٨,٦ مليجرام من فيتامين « ج » وأن هذه الكمية تنخفض فى البصل المطبوخ .

إناء به ماء بارد ، ويغلى لمدة خمس عشرة ثانية ، ويصفى ثم يترك ليبرد .. ويشرب على جرعات فى كل صباح على الريق لمدة ثلاثة أسابيع ... وفى حالة آلام المفاصل يستخدم نفس المحلول لمدة ثلاثة أسابيع أيضاً[1] .

● البطاطس لا تؤدى إلى السمنة[2] :

توصل العلماء فى الهند إلى أن الاعتقاد الشائع بأن تناول البطاطس يؤدى إلى السمنة هو اعتقاد خاطىء .. ويقول الدكتور « فيرما » من المؤسسة المركزية لأبحاث البطاطس : إن المهتمين برشاقتهم لن يضطروا بعد اليوم إلى الكف عن تناول البطاطس .. والسبب فى ذلك أن البطاطس تحتوى على كميات كبيرة من الماء ، وكميات أقل من الكربوهيدرات ، بالمقارنة مع ما تحتويه المواد النشوية الأخرى ، فهى تحتوى على نسبة قدرها ٢٣٪ من الكربوهيدرات ، فى حين يحتوى الأرز على ٧٨٪ من الكربوهيدرات ، والعدس الأسود على ٦٠٪ ، والقمح على ٦٩٪ .

● الطماطم ضد العدوى الجرثومية :

ثبت علميًّا أن للطماطم أثرًا جيدًا ضد العدوى الجرثومية ، باعتبار أن الأملاح التى تحتويها قلوية .. وهى نافعة للأعصاب لاحتوائها على كمية لا بأس بها من الفوسفور ، فضلاً عن أنها غنية بفيتامين «أ» ، لذا كانت مجددة ومرممة للخلايا .. كما أنها بفضل ما تحويه من فيتامين «ب»،«ث» تضمن استمرار التوازن فى توزيع المواد الغذائية على الأعضاء ، وخاصة الجهاز العصبى ... ولما كانت الطماطم بفضل خاصيتها الطاردة للسموم منشطة للأنسجة كانت ذات قيمة عالية فى أحوال تصلب الشرايين ، وجميع الاضطرابات الناجمة عن الهرم والشيخوخة .. وللحصول على كامل الفائدة يجب تناول ثمرة الطماطم كاملة ، فغلاف الثمرة اللزج يشحم الجدر المعائية ، مما يساعد فى الطرح الكامل للبراز ، كما تعطى الثمرة بقوامها السليولوزى القوام الخاص للفضلات الغذائية ،

---

(١) باب حصاد الشهر (مجلة منار الإسلام) أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) المجلة العربية – نوفمبر ١٩٨٧ (بتصرف) .

وغيرها من المواد التى يجب طرحها خارج الجسم .. كما تعمل الطماطم بنشاط ضد تزايد الوسط الحامضى الذى لا تنشط الأمراض المعدية إلا فيه[١] .

● الخس يقوى البصر والأعصاب :

ثبت علميًا أن تناول الخس[٢] يقوى البصر والأعصاب .. وأن أهم ما فى الخس الأوراق دون السيقان ، لأن الورق هو الذى يتعرض لأشعة الشمس التى تجعل محتواه غنياً بالفيتامين[٣] .. وكذلك فإن الأوراق تتفاوت فى قيمتها الغذائية ، فالأوراق الخارجية أكثر فائدة من الأوراق الداخلية ، فاحتواء الأوراق على مادة « الكلورفيل » يجعلها ذات فائدة كبيرة فى امتصاص الروائح من الجسم . ويستفاد من أوراق الخس فى مكافحة الإمساك المزمن ، نظرًا لاحتوائه على الألياف السليولوزية .. ويفيد الجسم أيضاً فى الإدرار بالنسبة للمصابين بالنقرس ، والتهابات المجارى البولية .

وتوجد فى الخس مادة تسمى « تراليس » ، وهى ذات خصائص منومة ومهدئة للأعصاب ... واحتواء الخس على فيتامين «أ» . يعدل من فعل الغدة الدرقية ، ويساعد على التخفيف من الإحساس العصبى المتزايد .

● البقدونس له مفعول مسكن للألم :

فى دراسة علمية قام بها المتخصصون تبين أن البقدونس غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، وخاصة فيتامين «أ» ، ولذا فيوصى بالإكثار من تناوله فى فصل الشتاء ، حيث يكون الجسم مفتقرًا لكثير من الفيتامينات والأملاح ، لقلة الخضراوات والفواكه فى ذلك الفصل .. وقد ثبت أيضاً أنه من النباتات المثيرة للشهية ، وله مفعول مسكن للألم ، وله أثر فعال فى حالة التهاب القرنية ، والتهابات العين ، وفى حالة انحباس البول ..[٤] .

---

(١) المجلة العربية – ديسمبر ١٩٨٧ (بتصرف) .

(٢) كان قدماء المصريين يعتبرون الخس رمزاً للتناسل .. وهذه حقيقة علمية أثبتها الطب الحديث .

(٣) أوراق الخس غنية بفيتامين «أ» كما تحتوى على فيتامين «ب» و «ث» و «هـ» .

(٤) المجلة العربية – ديسمبر ١٩٨٧ (بتصرف) .

● العلاج بالنباتات :

ثبت علميًّا أن العلاج بالنباتات أفضل بكثير من العلاج بالعقاقير والأدوية الكيميائية ... وبالبحث قسم الباحثون مجموعة النباتات[1] إلى :

- **مجموعة النباتات الملينة** : مثل التمرهندى ، والتين ، والملوخية ، والخيار ، والترمس ، وبذور المانجو ، والرجلة ، والجرجير ، والبقدونس ... وهذه تزيد من حركة الأمعاء ويمكن استخدامها ضد الإمساك ، وإحداث الإسهال .

- **مجموعة النباتات الممسكة** : مثل الرمان وقشره ، والعفص ، والشاى ، والكركديه ، والشيح ، والكراوية ، وخلاصة العرقسوس ... وهذه تقلل من حركة الأمعاء .. وقد تسبب الإمساك ، وتفيد ضد المغص والإسهال .

- **مجموعة مضادات الديدان الشريطية** : مثل الترمس ، والكسبرة ، وبذور ثمار المانجو ، والكركديه ، وقلف جذور الرمان ، ومعظم هذه يمكن إعطاء كوب مملوء منها لطرد الديدان التى تتأثر بها .

- **مجموعة النباتات المضادة للديدان الأسطوانية** : مثل الكركديه ، والثوم ، والشيح والحلبة ، والخلة ، وبذور المانجو ، والشمر ، والخبيزة ... وهذه يستحسن استخدامها فى كوب ملوء منها لتطرد تلك الديدان .

- **مجموعة النباتات قاتلة الميكروبات** : كالنباتات الحاوية على زيوت طيارة ، مثل الكافور ، والقرنفل ، والينسون ، والبوكاليتوس والتربنتينا ، والتى تحتوى على حامض « التانيك » مثل قشور الرمان ، والعفص ، والجميز ، والشاى .. والتى تحتوى على قلويات مطهرة ، مثل نبات الكينا ، وعرق الذهب .. والنباتات التى تحتوى على زيوت طيارة وكبريت مثل البصل ، والكراث ، والثوم ، والفجل ... والنباتات التى تحتوى على مواد مطهرة ، مثل الكركديه .. وهذه كلها قاتلة لعديد من الميكروبات ، وكثير من الطفيليات .

---

(١) نباتات تخلق الداء وفيها الشفاء : د. عبد العزيز شرف (بتصرف) .

- **مجموعة النباتات منشطة الرحم** : مثل الملوخية وبذورها ، والبلح ، والجرجير ، والبقدونس ، وورق العنب ، والبصل ، ونباتات أبو قرن .. وهذه كلها تنشط حركة الرحم ، وتساعد فى نزول دم الحيض .

- **مجموعة النباتات خافضة ضغط الدم** : مثل الكركديه ، والبلح ، والدوم ، والهالوك ، والترمس ، واليانسون ، والعرقسوس ، والبطاطس .. وكلها تفيد فى حالات ارتفاع ضغط الدم .

- **مجموعة النباتات رافعة ضغط الدم** : مثل بذور الملوخية ، ونبات الدفلة ، ونبات أصبع العذراء ، ونبات الاستروفانس ، ونبات الأرونس والعشار وغيرها .

- **مجموعة النباتات مخفضة سكر الدم** : مثل ورق الصفصاف ، والبصل ، وورق التوت ، والفول الأخضر ، وخميرة البيرة ، وجذور السريس ، والكرنب ، والترمس ... وهذه تفيد فى مرض البول السكرى .

- **مجموعة النباتات الهرمونية الأنثوية** : مثل زيت الينسون ، وزيت بذور الرمان ، والبرسيم ، ونوى البلح ، والشمر ، والعرقسوس ، والبطاطس ، وغيرها ... وهذه يمكن الاستفادة منها فى الحالات التى تحتاج إلى الهرمون الأنثوى الطبيعى .

- **مجموعة النباتات الهرمونية الذكرية** : مثل ورق التوت ، والبصل ، وبذور الجرجير ، وبذور اللفت ، والكراث المصرى ، والمانجو .

وهذه يمكن الاستفادة منها فى الحالات التى يستخدم فيها الهرمون الذكرى الطبيعى .

- **مجموعة النباتات الهرمونية للحمل** : مثل البرتقال ، وفيتامين «ج» ، «ب» وكذلك نبات الفول .. وهذه تفيد فى حالات الحمل التى تستدعى استخدام هرمون الحمل « البروجسترون » .

- **مجموعة النباتات التى تزيد النمو** : مثل البصل وورق التوت ، ونوى البلح ، والبقدونس ، والكراث المصرى[1] .

---

(١) المرجع السابق (بتصرف) .

● نبات يستخدم عقارًا لمرض السكر :

أكدت نتائج الدراسات المعملية التى أجراها علماء المركز القومى للبحوث أن البروتينات المستخلصة من نبات « المومورديكا »[1] لها تأثير مشابه لتأثير الأنسولين فى خفض نسبة السكر فى الدم ، مما يمكن من استخدامه كعقار طبى يفيد فى علاج مرضى السكر .

● اكتشاف جديد لعلاج مرض السكر :

بعد تجربة مضنية كللت النجاح توصل أحد الباحثين[2] فى المملكة العربية السعودية إلى علاج لمرض السكر الذى يعانى منه الكثيرون .. ويذكر أنه قد توصل إليه بعد جهد جهيد ، وتجربة طويلة رافقها العناء والصبر حتى توصل إلى هذا العلاج ..

وتفاصيل هذا العلاج وكيفية تجميع المواد المطلوبة واستعمالها كالآتى :

أما بالنسبة للمواد فهى [مر ــ لبان ــ حنتيت ــ صبار ــ حبة سوداء] .

أما طريقة الاستعمال فهى كالتالى :

يؤخذ من كل صنف مائة جرام ، وتسحق ، ويوضع عليها ما يوازى ملء علبه عصير الفواكه من الماء ست مرات ، وتسخن على النار وتطبخ ، ، حتى تصل إلى درجة الغليان لمدة عشر دقائق ، ثم يبرد بعد ذلك ، وَيُصَفَّى من الحثال .. ويوضع فى إناء من الزجاج ، ثم يبدأ المريض فى شربه فى فنجان القهوة كل صباح قبل الفطور ، وقبل أن يأكل أى شيء ، وذلك على مدى أربعين يوماً ، بعدها يتغير المنوال ، حيث يشرب الفنجان يوماً بعد يوم ، حتى يأتى اليوم الثالث ليتوقف عن الاستعمال نهائياً .. ومن ثم يأكل ما كان ممنوعاً من أكله ، ولا يخاف بإذن ، الله الشافى .. وقد أوضح بأنه يحدث للمريض بعد الأربعين يوماً إسهال ينقطع بعد ذلك دون عناء[3]

---

(١) أحد نباتات العائلة القرعية .

(٢) الشيخ صالح محمد التويجرى رئيس محكمة تبوك . وقد نشرت « مجلة البلاد » السعودية هذا الاكتشاف فى أحد أعدادها الدورية .

(٣) قد تمنى فضيلته أن ينتفع بذلك جميع من يصلهم خبر هذا العلاج الذى اعتبر نشره بين الناس واجباً يحتمه علينا الدين والأخوة .. وها نحن نعمل بتلك الوصية ونضمنها فى كتابنا هذا .

● ضرورة أكل اللحوم والنباتات معاً :

ثبت علميًّا أن الإنسان لكى يعيش عيشة صحية سليمة ، فلابد له من أكل اللحوم والنباتات معاً[١] ، ولا يمكن الاقتصار على أحدهما دون الآخر ... فاللحوم تحتوى على كمية كبيرة من البروتين والدهون .. وهى مواد لازمة لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة .

وحقيقة أن النبات يحتوى على هذه المواد أيضاً ... ولكن لكى يحصل الإنسان على الكمية اللازمة لنموه وطاقته ، فلابد له من كمية كبيرة جدًّا من النباتات ، مما قد يجهد جهازه الهضمى ، وذلك لأن أمعاء الإنسان قصيرة بالنسبة لأمعاء الحيوانات آكلة العشب ، فضلاً عن أن بروتينات النباتات لا تولد جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

وهكذا تظهر لنا حكمة الإسلام فى محاربة المذاهب النباتية ، والحث على أكل اللحوم ... قال الله تعالى ﴿ **وَالأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ** ﴾[٢] .

● الحناء علاج[٣] :

أثبت العلم الحديث أن للحناء فوائد عديدة للبشرة ، فلها تأثير قابض على الغدد الدهنية الموجودة على سطح الجلد ، خصوصاً فى منطقة الوجه والصدر ، وفروة

---

(١) من الملاحظ أن الشعوب النباتية مثل الهند تكون أجسادهم هزيلة ضعيفة .. وأن الطفل المولود فى الشعوب النباتية لا يزيد وزنه عادة على اثنين من الكيلوجرامات ، فى حين أن الطفل فى الشعوب الأخرى يزيد وزنه على ثلاثة كيلو جرامات . هذا ، وقد بدأت اليابان والصين بمحاربة هذه العادة النباتية حفظا على صحة أبنائها ، وذلك بتشجيع أكل اللحوم فى المدارس والمعاهد .

(٢) سورة النحل الآية ٥ .

(٣) الحناء هى مستخرج من مسحوق أوراق نبات يعرف باسم « لوسونيا ألبا » . والمادة الفعالة فى هذا النبات تعرف باسم « لوسون» وهى التى تعطى الحناء لونها المعروف ، ، يؤخذ ورق الحناء من شجرة الحناء التى تزرع فى المناطق الاستوائية ، وتعتبر من الأشجار المعمرة .

الرأس ، حيث يكون إفراز الدهون أكثر ، وبالتالى تقلل كمية الإفراز الدهنى ، كما أنها تعتبر مضادة للفطريات الجلدية[1] خصوصاً فى منطقة القدم واليدين . ولها تأثيرها العلاجى على الالتهاب الجلدى بسبب الفطريات .. وقد أثبتت التجارب العلمية[2] أن الحناء التى تستعمل لتخضيب الأيدى والشعر تفوق كل الصبغات ، وأكدت أنها تمنع نمو الفطريات ، وتعالج الالتهابات التى توجد بين أصابع القدم ، وتساعد على التئام الجروح ، لاحتوائها على مادة « التانين » .

وقد تبين أن الحناء لا تنفذ إلى جذور « القشرة » مثل أنواع الصبغات الكيميائية التى تنفذ داخل القشرة ، مما يؤدى إلى تقصفها ، بل تنتشر عند استعمالها على القشرة الخارجية ، فضلاً عن ذلك أن الحنة تساعد على تقوية الشعر وتغذيته ، بما تحتويه من مواد كربوهيدراتية وبروتينات تغذى البصيلة وساق الشعرة ، مما يؤدى إلى حماية الشعرة من الانقسام عند أطرافها ، ويؤجل إلى حد بعيد ظهور الشيب فى الشعر ، بالإضافة إلى منح الشعر النعومة والطراوة وملمس الحرير .

● أقراص البوتاسيوم[3] :

توصى د. «رايس» الإنجليزية كل امرأة بتناول الحبوب المدرة للبول ، سواء فى حالات الريجيم ، أو أمراض القلب والضغط المرتفع ، وتوصى بضرورة تحليل الدم كل فترة ، حيث تتسبب هذه الحبوب فى فقدان نسبة كبيرة من البوتاسيوم فى البول .. ويؤدى ذلك إلى ضعف العضلات ، والاضطراب النفسى .. ومن الضرورى تناول أقراص البوتاسيوم فى حالة فقد انه من الجسم ، مع الحبوب المدرة للبول ، خصوصاً إذا استمر تناولها فترة طويلة .

---

(١) تعتبر الحنة مطهرة لبشرة الجلد عموماً ، وهى تفيد تلك المناطق التى تكون عرضة للإصابة بفطر « التنيا » بين الأصابع ، وفى الأطراف . وتحت الإبطين ، وفى المناطق التى لا تتعرض للشمس والهواء .

(٢) قامت بها كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية ، ونوهت عن ذلك صحيفة « الرياض » السعودية .

(٣) مجلة أكتوبر فى ١٩٨٧/١٢/١٢ .

• الأرز يتسبب فى عمى عيون البنجلاديشيين[1] :

نشرت دراسة فى « دكا » قام بها معهد الأبحاث فى بنجلاديش ، مؤداها أن حوالى ٧٠٪ من السكان البالغ عددهم ١٠٠ مليون نسمة يعانون من نقص فيتامين « أ » الناجم عن الاعتماد الفائق على الأرز ، وذلك يسبب فقدان البصر لحوالى عشرين ألف طفل سنويًا فى بنجلاديش .

وقالت الدراسة : « إن سوء التغذية هو السبب الأساسى لنقص فيتامين « أ » حيث لاتستطيع غالبية السكان فى بنجلاديش تناول طعام متوازن » .

وأضافت : « أن الأرز لايزال الغذاء الرئيسىّ فى بنجلاديش [2] ، بالرغم من قيام الحكومة بحملة لحث الشعب على أكل مزيد من الخضراوات ، والإقلال من الأرز للتغلب على نقص فيتامين « أ » [3] .

• مادة من السمك تمنع النزيف :

تمكنت مجموعة من العلماء الصينيين من استخلاص مادة نقية ، عبارة عن غراء مجفف ، من نوع غريب ونادر من السمك ... وأوضح العلماء أن هذا الغرْاء مفيد جدًّا للمسنين والمرضى ، ويمنع نزيف الدم للنساء عقب الولادة .

• لاتتناول الرغيف الأبيض :

أثبتت البحوث العلمية أن الرغيف الأبيض والأرز الأبيض أقل بكثير فى القيمة الغذائية من الرغيف الأسمر ، والأرز غير المضروب .

---

(١) خبر منشور بالمجلة العربية – مارس ١٩٨٧ (بتصرف) .

(٢) مما يذكر أن بنجلاديش تنتج ١٧ مليون طن من الأرز والقمح سنويًا ، وتستورد ١,٥ مليون طن (إحصائية) .

(٣) أوردنا هذه الجزئية للدلالة على أن الاعتماد على الأرز ، كما هو حادث فى مصر وكثير من بلدان الشرق الأوسط وغيرها ، لايفيد فى الحيوية والصحة ، بل قد يضر ، كما أظهرت تلك الدراسة التى بين أيدينا (المؤلف) .

● بالأسماك مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدى[1] :

أثبتت بعض الأبحاث العلمية أن الدهون الموجودة فى الأسماك تقلل من نسبة الكولسترول فى الدم ، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين ... وهذا ما أكده العالم الأمريكى الشهير « وليام كاستيلى » فى بحثه عن تأثير الأسماك على صحة الإنسان .

وقد أثبتت التجارب أيضاً أن تناول أنواع معينة من الأسماك يوميًا يقلل من إصابات التهاب المفاصل ، ونوبات الربو ، والصداع الشديد ..

وتضيف د . « راشيدا كارميل » أستاذة التغذية بجامعة « رتيجرس » الأمريكية ، أن الأسماك تحتوى على مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدى .

وهناك دراسات وأبحاث أجريت على فئران التجارب ، بعد تناولها لأنواع معينة من الدهون الموجودة فى بعض الأسماك ... وأثبتت هذه التجارب أن هذه الدهون تقلل من فرصة الإصابة ببعض الأورام السرطانية الخطيرة ، وذلك بالمقارنة بالفئران التى تتناول زيوتاً نباتية عادية .

كما أثبتت الأبحاث المعملية أيضاً أن هناك أنواعاً معينة من الدهون الموجودة فى الأسماك تقلل من نسبة الإصابة بأمراض البروستاتا ، وأورام القولون والبنكرياس ، وهى الأمراض التى تشكل خطورة على حياة الإنسان .

● بحث علمى جديد يؤكد علاقة أكل الأسماك بسلامة القلب[2] :

عُرض فى مؤتمر طبى دولى فى أستراليا بحث علمى للعالم البريطانى « بيتر ماكلنيان » عن نتائج تجاربه على أنواع الأغذية المختلفة ، وعلاقتها بأمراض القلب وبسلامته .

وتبين أن أكل لحوم الأسماك يساعد على وقاية القلب من الاضطرابات ... وأن

---

(١) صحيفة الأهرام فى ١٩٨٧/١/١٧ (بتصرف) .

(٢) صحيفة الأهرام فى ١٩٨٧/٩/٢٣ نقلاً عن مجلة « نيوسينست » العلمية البريطانية .

الدهون الموجودة فى الأسماك غير مشبعة ، وتساعد على تقوية خلايا عضلات القلب ، لتقاوم الاضطرابات وعدم الانتظام فى الدقات .

هذا ، وقد قارن العالم البريطانى بين لحوم الأسماك ودهونها ، ولحوم البقر ودهونها ، والدهون النباتية ... واستعمل كل نوع منها على حدة فى تغذية فئران التجارب ، كما استعمل الأنواع الثلاثة مختلطة ببعضها بنسب مختلفة .. وتأكد أن لحوم ودهون الأسماك هى أصلحها فى تقوية عضلات القلب وحمايته من الاضطراب وعدم انتظام دقاته .

● وجبات الأسماك تحمى من الروماتيزم :

وأكدت دراسة علمية أخرى تمت فى جامعة « كولورادو » الأمريكية على أهمية تناول الأسماك كعامل أساسى فى تجنب الإنسان لأمراض البرد والروماتيزم .. فقد أظهرت الأبحاث الطبية التى أجريت على الذين يتناولون الأسماك أنهم لايصابون إلا نادرًا بأمراض البرد والروماتيزم .. وإذا ما أصيبوا فإن الإصابة نادرًا ماتصل إلى مرحلة شديدة .. وذلك خلافاً للمعتقد القديم بمنع المريض من أكل السمك فى حالة إصابته بالبرد أو الروماتيزم !

● تناول السمك يقلل الإصابة بأمراض القلب :

نشرت مجلة « بليس » الطبية البريطانية عن تجربة أجراها بنفسه عن نفسه أحد علماء التغذية ، وهو الدكتور « هيلو سنكلير » [1] فقد قرر أن يقتصر طعامه على الأسماك فقط بصفة منتظمة طوال مائة يوم ، ابتعد فيها تماماً عن تناول المنبهات ، مثل القهوة أو الشاى .

وكان السؤال الذى طرحه الباحث البريطانى على نفسه هو : لماذا لايصاب الأفراد الذين يعيشون فى منطقة القطب المتجمد الشمالى بأمراض القلب ؟! ... ولأنه يبحث فى مجال التغذية البشرية ، فقد قرر أن يبدأ من مجال تغذية هؤلاء الأفراد الذين يمثلون شعب

(١) عالم وباحث فى المعهد الدولى لعلوم التغذية البشرية بمدينة « أكسفورد » .

الإسكيمو ، ويعتمدون فى غذائهم على مايصطادونه من الأسماك ، ولحوم عجول البحر المليئة بالمواد الدهنية ، وذات الرائحة النفاذة القوية .

جاءت نتيجة التجربة مشجعة عندما أعلن « سنكلير » فى نهاية المائة يوم : أن نسبة تجلط الدم فى جسمه قد انخفضت عن ذى قبل بمقدار ثمانى مرات ، وذلك لاعتاده على تناول الأسماك كطعام رئيسى فى غذائه ، مما يؤكد أن تناول الأسماك يمنع الإصابة بأمراض القلب ... وأضاف أن هذا يفسر جيدًا : لماذا لايُصاب أفراد منطقة القطب المتجمد الشمالى بأمراض القلب ، برغم قسوة الحياة التى يعيشونها[١]

• اللحوم الحمراء والإكثار منها :

« لقد ثبت علميًّا أن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء يسبب أمراض القلب ، والكُلى ، والسكر ، وارتفاع ضغط الدم .. هكذا تقول آخر أبحاث علماء معاهد الصحة والقلب ، إذ تؤكد الإحصائيات أن ربع مليون أمريكى يموتون كل عام مابين سن ٤٠ : ٥٠ سنة ، والسبب هو الإسراف فى تناول اللحوم الحمراء ، من الكبدة ، والضأن ، والعجالى ، والبقرى ، والجملى ... والبديل هو الاتجاه إلى اللحوم البيضاء ، وفى مقدمتها الأسماك التى تمنع جلطة القلب ، والدواجن ، وغيرها من اللحوم البيضاء . ولقد نشرت أخيرًا مجلة « النيوزويك » أن اللحوم الحمراء وراء إصابة نصف مليون أمريكى بالأزمات القلبية الحادة سنويًّا ، وأن خسائر الاقتصاد القومى الأمريكى نتيجة هذه الإصابات وصل إلى أكثر من مليار دولار سنويًّا »[٢] .

والأخطر من هذا ، وطبقا لتقارير منظمة الصحة العالمية ، أن هناك مايقرب من خمسة ملايين شخص يفقدون حياتهم فى الدول النامية سنويًّا بسبب أمراض القلب ، الناتجة من نسبة زيادة الكولسترول فى الدم[٣] ، نتيجة لتناول اللحوم الحمراء

---

(١) مجلة الشرقية – مايو ١٩٨٢ (بتصرف) .

(٢) من دراسة منشورة للدكتور نبيل سالم على بمجلة منار الإسلام يونيو ١٩٨٦ (بتصرف) .

(٣) حذر المعهد القومى للبحوث الطبية بولاية تايلاند الأمريكية من ارتفاع نسبة الكولسترول .. واتضح أن المعدل العادى للكولسترول ينبغى ألا يزيد على ١٨٠ ملّيجرامًا للبالغين ، ٢٠٠ ملّيجرام لمن بلغوا الثلاثين من العمر أو أكثر .

والدهون ، وهم فى سن يبدأ من ثلاثين وحتى سن الخمسين ، وهى خسارة اقتصادية لاتقدر بثمن بالنسبة للدول النامية ، التى تعتمد أساساً على الثروة البشرية ، وخاصة من الشباب، ولذلك لابد من إعادة النظر فى العادات الغذائية فى الدول النامية .

فاللحوم الحمراء مرتبطة بالدهون ، وهذا هو سر خطورتها ، فى نفس الوقت الذى تقل فيه نسبة هذه الدهون فى اللحوم البيضاء .. هذا مع صعوبة هضم اللحوم الحمراء ، فنسبة الدهون فى الحمراء تبلغ ١٨ ملّيجراماً فى حين أنها فى اللحوم البيضاء ٨ ملّيجرامات فقط ، ولذا فاللحم الأحمر يحتوى كل مائة جرام منها على سعرات حرارية من ١٨٠ : ٢٤٠ ملّيجراماً ، وفى اللحوم البيضاء نحو ١٥٠ ملّيجراماً . إن هذه الأرقام تدعو الناس إلى البعد عن اللحوم الحمراء بقدر الإمكان ... فالمعروف أن الجسم يحتاج إلى ٥٥ جراماً من البروتين الحيوانى والنباتى معاً ، ولهذا فإن قطعة لحم واحدة فى الوجبة لاتزيد على عشرة جرامات بروتين كافية جدًّا للجسم ، على أن يستكمل الجسم باقى احتياجاته من مصادر أخرى ، مثل البقول ، والألبان ، والبيض ، (٩٠ جراماً بروتين) . ويجب التنويع بين مختلف أنواع اللحوم ، ولاسيما الأسماك التى تزيد فيها نسبة الكالسيوم والفوسفور ... ولابد أن نعيد النظر فى العادات الغذائية التى تعتمد على أكل اللحوم بكمية كبيرة فى المناسبات والأعياد .

وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَاتُسْرِفُوا** ﴾ (١)

وهذه قاعدة أساسية فى الطب الوقائى والعلاجى ، علينا أن نلتزم بها فى عاداتنا الغذائية .

● تناول الخضراوات يمنع الزائدة الدودية :

أشارت دراسة أجريت فى بريطانيا على خمسين ألف حالة لالتهاب الزائدة الدودية الحادة ، إلى أنّ جميع المصابين يتناولون فى طعامهم كميات كبيرة من البطاطا وقليلًا من الخضار ، والبقول ، والطماطم ... واستنتجت أنه يمكن تفادى هذا الالتهاب بتناول

(١) سورة الأعراف : الآية ٣١

غذاء يحتوى على كثير من الخضار والطماطم .. وذلك لفعلها الملين فى التأثير على الأمعاء .

وفى الواقع فإن البطاطا – كغيرها من النشويات – يتم هضمها بالكامل تقريباً[١] ، ولاتخلف أية فضلات ليفية .

ويعزو العلماء الذين قاموا بهذه الدراسة إلى أن الخضراوات بمساعدتها الأمعاء على سرعة طرح الفضلات تعمل على تغيير وتبديل الوسط الذى يسودها بشكل ملائم . وهذا يؤدى إلى الوقاية من الإصابة بالالتهاب .

إذن أليس من الأفضل تناول كميات أكثر من الفاصوليا والسبانخ ، والكرنب ، والقرنبيط ، والخس ، وكذلك الطماطم ، والجزر ، إلى آخر قائمة الخضراوات ، إذا كان ذلك يسمح بتفادى التهاب حاد فى الزائدة الدودية قد يؤدى إلى غرفة العمليات ؟![٢] .

● محاربة السرطان بالغذاء[٣] :

أثبتت البحوث الطبية الحديثة ، استنادًا إلى الإحصائيات العالمية ، أن للتغذية علاقة مباشرة بأمراض السرطان[٤] وأن اختيار أنواع معينة من الغذاء كفيل بمقاومة الإصابة بهذا الداء الوبيل .

---

(١) يلاحظ أن الخبز الذى يحتوى دقيقه على النخالة يترك كثيراً من الفضلات فى الأمعاء ، وذلك بعكس الخبز الابيض الذى يترك قليلاً من الفضلات .

(٢) دنيا العلوم : مجلة الكويت – سبتمبر ١٩٨٧ .

(٣) من بحث منشور بالمجلة العربية نوفمبر ١٩٨٤ .

(٤) السرطان اكتشفه أبوقراط منذ ١٥٠٠ سنة .. فهو مرض قديم ، وقد جاء وصفه فى آثار قدماء المصريين ، وقد سماه بهذا الاسم أبوقراط أبو الطب فى القرن الخامس الميلادى ، وذلك لما يوجد فى جميع الاتجاهات من تشابه بينه وبين الحيوان البحرى المعروف علميًا بالسرطان ، والذى نعرفه باسم الكابوريا ، أو أبوجلمبو ، فالمرض كهذا الحيوان يطبق على فريسته فى أى موضع من جسمها ، ثم يمد أطرافه المتعددة

من ذلك مثلاً أن نسبة الإصابة بسرطان المعدة بين اليابانيين فى اليابان ، هى أعلى نسبة فى العالم ، فى حين ينعكس الحال بين اليابانيين المهاجرين فى هاواى ، فتزداد نسبة الإصابة بسرطان الأمعاء ، وتقل نسبة الإصابة بسرطان المعدة .. كما أن نسبة نساء أمريكا أكثر تعرضاً لسرطان الصدر من نساء آسيا .

كذلك بعض رجال الدين فى كاليفورنيا ، أقل تعرضاً لسرطان « القولون » من غيرهم من سكان تلك الولاية .

وفى الصين تكثر إصابات سرطان المعدة فى بعض المقاطعات ، فى حين تندر فى مقاطعات أخرى متاخمة لها..

كل هذه المفارقات الغريبة مَرَدُّها إلى التغذية ، فالغذاء الذى يتناوله اليابانيون فى هاواى يختلف عن غذائهم فى اليابان ، وغذاء الأمريكيات يحوى نسبة عالية من الدهون عن غذاء نساء آسيا ، ومعظم رجال الدين فى كاليفورنيا لايتناولون اللحوم ، بل يعيشون على الخضراوات والفاكهة فحسب ، فى حين أن المقاطعات الصينية التى يتناول أهلها « الثوم » فى طعامهم هى التى تندر فيها إصابات سرطان المعدة .

وفى عام ١٩٨١ أصدر الباحثان العالميان بجامعة أكسفورد « ريتشارد ديول » ، و « ريتشارد بيتو » تقريرًا مسهباً ضمناه خلاصة أبحاثهما عن أسباب انتشار هذا الداء العضال فى أمريكا وإنجلترا ، وغيرهما من البلدان المتقدمة أثبتا فيه بأدلة قاطعة العلاقة الوثيقة بين التغذية وأمراض السرطان وأكدا – استنادًا إلى الإحصائيات العالمية الرسمية – أن اختيار أنواع معينة من الغذاء من شأنه أن يقلل نسبة الإصابات بالسرطان بمعدل الثلث ، فالأغذية المختارة تقاوم مقاومة حصينة سرطانات المعدة والأمعاء ، والمرارة ، والصدر ، والبنكرياس .

وفى سنة ١٩٨٢ أذاع المجلس القومى الأمريكى للأبحاث السرطانية تقريرًا أكد فيه بالأدلة الثابتة أن التغذية الصحيحة تقاوم بدرجة ملحوظة إصابات السرطان (١) ،

---

(١) معلوم أن السرطان يتطور على مرحلتين : الأولى تبدأ بظهور إصابته فى الجسم ، والثانية بنمو أورامه الخبيثة وانتشارها ، ومعظم أبحاث العلماء تتركز على المرحلة الثانية .. أى مرحلة مقاومة أورامه الخطرة ، بوصفها هى التى تحدث الوفاة .

وأوصى ببعض أنواع الغذاء المحصن ضد الأمراض السرطانية ، وناشد شركات الغذاء أن تطبق توصياته فى الأغذية وطريقة تحضيرها .

وقد أثبتت الدراسات الطبية المعملية أن نسبة إصابات سرطانات الصدر ، والقولون ، والبروستاتا ، تنخفض بصورة ملحوظة ، أو تنعدم تماماً بين الذين يكثرون من تناول الخضراوات ، مما يثبت بدوره أن الخضراوات بصفة عامة تحوى مواد تكسب الجسم مناعة ضد السرطان ، وبالأخص حبوب الفول ، والفاصوليا ، والبطاطس ، والطماطم ، والثوم ، والسبانخ ، والكرنب ، والقرنبيط ، والبطاطا .. ومن الفاكهة العنب ، والمشمش ، والبرتقال ، وسائر أنواع الحمضيات ، بوصفها تحوى مركبات معدنية وفيتامينات لها مقاومة للسرطان ، ومكافحة لأورامه الخطرة[١] .

غير أن المجلس القومى الأمريكى للبحوث السرطانية حذر فى الوقت ذاته من تناول الفيتامينات الصناعية بمقادير تفوق ماتحويه الخضراوات الطبيعية ، إذ أن جسم الإنسان لايستطيع احتواء سوى قدر معين منها . وتجاوز هذا القدر يحدث مع الزمن حالات من التسمم ، ولاسيما عند الأطفال والنساء والحاملات .. فمن الخطأ أن يعتقد الإنسان أن الإكثار منها يمنح مناعة أكبر .

وكما أن بعض الأغذية يحد من احتمالات الإصابة بالسرطان ، فإن هناك أغذية تساعد على الإصابة ببعض أنواع السرطان ، كالإكثار من تناول اللحوم[٢] والزبد ، والحليب ، وبالأخص الأغذية المحفوظة والمخللات .. كذلك تحدث المشروبات الكحولية أنواعاً مختلفة من السرطان ، ولاسيما سرطانات الكبد[٣] ، والأمعاء ، والمثانة ، وذلك شأنه شأن الدخان الذى يعد من أهم أسباب السرطان ، ولاسيما سرطانات الفم ، والحنجرة ، والرئة ، والكبد ، والمثانة .

---

(١) يلاحظ أنه قد تمت عدة تجارب بهذه الأغذية على فئران فى المرحلة الثانية من الإصابة ، أى مرحلة الأورام الخبيثة ، وأسفرت عن تخفيف تلك الأورام بدرجة أعادت للفئران نشاطها العادى .

(٢) وذلك بوصفها تحوى كميات كبيرة من الدهون التى تسبب فى العادة سرطانات الصدر والقولون ، لذلك لاينبغى أن تتجاوز الوحدات الحرارية فى المعدل الغذائى للإنسان ٣٠٪ من الدهون .

(٣) لوحظ أن الإدمان على الكحول يتلف الكبد إلى درجة إحداث أورام سرطانية فيه .

وخلاصة البحوث الطبية الحديثة أن الأطعمة بوجه عام تؤثر تأثيرًا مباشرًا ، سواء فى إحداث السرطان أو فى مقاومته .

هذا « وقد جاء فى تقرير طبى نشر مؤخرًا فى اليابان ، أن تناول الخضر أو الفواكه الطازجة يوميًّا يقضى على نحو ٣٠٪ من نسبة التعرض لأمراض السرطان المختلفة ، وذلك بسبب وجود صبغة « الكاروتين » فى أنسجة النباتات ، وهى مادة من شأنها القضاء على الخلايا السرطانية أولاً بأول ، فضلا عن الفوائد العديدة للفواكه والخضراوات »[١] .

---

(١) باب « حياتك » المجلة العربية – أغسطس ١٩٨٦ .



المجال المعملى ... والبكتيرلوجى

- **الفصـــل الثالـــث** : اكتشافات معملية خطيرة
- **الفصـــل الرابـع** : المحرمات وآخر التقارير العلمية .



الفصـــل الثـــالث

اكتشـــافات معمـــلية خطـــيرة

- « السواك » .. واكتشافات الأبحاث الكيميائية .
- تلوث الأغذية المحفوظة يبدأ بعد فتحها .
- « الشيكولاتة » لاتسبب السمنة ولاتسوس الأسنان .
- مايحدث للجسم بعد الموت أمر غريب .
- عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور .
- الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية والسمك يؤدى للإصابة بالسرطان .
- الحيوانات الأليفة تحمل أخطار أمراض عديدة .
- وموضوعات أخرى .

● السواك واكتشاف الأبحاث الكيميائية [1] :

أثبتت الأبحاث الكيميائية التكوين الكيميائى للسواك .. فهو يتكون من ألياف سليولوزية وبعض الزيوت الطيارة والأملاح المعدنية ، وأهمها كلوريد الصوديوم ، وملح الطعام ، وكلوريد البوتاسيوم ، واكسلات الجير ، وبعض المواد العطرية .. ويعتبر السواك من وجهة النظر الطبية أفضل فرشاة أسنان طبيعية ، بل ويفوق الصناعية ، إذ أن تركيبه ــ كما أثبت العلم ــ يضم موادَّ مضادة للجراثيم والميكروبات[2] تفوق فى فاعليتها البنسلين ، وتمنع التهاب الفم وتقرحه ، وبالتالى من تسرب الأمراض من الفم إلى المعدة ، كذلك تمنع تكوين البؤر الصديدية العفنة التى تنتج عنها رائحة الفم الكريهة ، مما تجعل صاحبها موضع نفور وازدراء . فضلا عن أن السواك يقوم بتدليك اللثة وتنشيط الدورة الدموية فيها ، وهى العملية المسماة بالمساج .

وأثبتت الأبحاث أن السواك يحتوى على نسبة كبيرة من الفلورايد الواق من تسوس الأسنان ، ويعطيها مقاومة عالية ضد ذوبان الأحماض التى تفرزها البكتريا أثناء وجود مقدمات التسوس . كما يعمل الفلورايد على تقليل درجة حموضة الإفرازات البكتيرية فى داخل الفم ، مما يقلل من سرعة ذوبان أجزاء الأسنان الخارجية فى هذه الأحماض .. ويساعد الفلورايد على إعادة ترسيب المادة المفقودة من الأسطح الخارجية المتأثرة سابقاً

---

(١) السواك يؤخذ من شجرة تسمى « الأراك » واسمها العلمى « سلفا دورابريسكا » وهى تنمو فى مناطق عديدة حول مكة المكرمة والمدينة المنورة ، وفى اليمن ، وفى مناطق بأفريقيا ... وهى شجرة قصيرة لايزيد قطر جذعها عن قدم . أطرافها مغزلية ، وأوراقها لامعة ، وجذوعها مجعدة ، ولونها بنى فاتح .. والجزء المستعمل هولب الجذور ، حيث تجفف بعيداً عن الرطوبة ، وقبل استعماله يدق بواسطة آلة حادة ثم تسوك به الأسنان ، وكلما تآكلت أطرافه يقطع هذا الجزء ويستعمل جزء آخر ، وهكذا .

(٢) مما هو جدير بالذكر أن مدير معهد الميكروبات والأوبئة فى جامعة « روستوك » بألمانيا الشرقية قد نشر بحثاً أثبت فيه أن السواك الذى يستعمله المسلمون من عصر نبيهم من أرق وسائل تنظيف الأسنان ، لاحتواء السواك على مادة فعالة مضعفة للميكروبات تشابه فى مفعولها فعل البنسلين .

بالتسوس ، مما يزيد من مقاومتها مستقبلاً للتسوس من إحباط نمو البكتريا المسببة للتسوس فى الفم .

أما المادة الكيميائية الثانية الموجودة فى السواك فهى « السليكون » ولأن المادة طبيعية سطحية خشنة ، مما تساعد على إزالة الفضلات والألوان المترسبة على الأسطح الخارجية للأسنان ... أما القلويات الموجودة فى السواك فإنها تعطى نكهة وطعماً لذيذًا للسواك .. وكذلك لها أثر على توقيف نشاط البكتيريا فى الفم ، وتهدئة الالتهابات فى اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان . وتوجد القلويات فى أنواع السواك المأخوذة من نباتات « الروتاسيد » .. أما المواد الكيميائية المسكنة لآلام الأسنان فقد وجدت فى نباتات « قنارا والكورنية » .

كما أثبتت الأبحاث الطبية احتواء السواك على المضادات الحيوية ، وقلويات ، ومواد مطاطية ، ومواد شمعية ، ومواد صمغية ، وبعض الزيوت الأساسية ، والكلورين ، وفيتامين « ج » .

ويحتوى السواك على مادة « التانين » التى تتفاعل مع المواد الشمعية ، وتعمل على شد الأنسجة المخاطية المرتخية للثة والأنسجة المحيطة بها ، مما يعطى هذه الأنسجة قوة وَشِدَّة تماسك أكثر ... وتكون المواد الشمعية فى السواك طبقة عازلة رفيعة السماكة تغلف الأسطح الخارجية للأسنان ، مما يساعد على زيادة مناعتها ضد التسوس .[1] .

وفى دراسة علمية أجريت فى الباكستان عام ١٩٨١ على أنواع السواك المشتقة من نباتات « الدياليوم جينيز » ونباتات « دايوسبايروس » ، « والقفارازانثواكسلوايد » كانت نتائجها وجود مواد فى السواك تقلل أو تمنع الإصابة بسرطان الفم ، لدرجة أن المعهد الوطنى للصحة فى الولايات المتحدة الأمريكية قد أجرى بعض التجارب على بعض أنواع السواك لدراسة مدى فعاليتها ضد أمراض السرطان ، وكانت النتائج تدل على وجود مركبات كيميائية فى السواك تمنع نمو بعض أنواع الأمراض السرطانية ، ولذلك فإن الذين يستخدمون السواك باستمرار أقل عرضة للإصابة بسرطان الفم من الذين لايستخدمون السواك .

---

(١) السواك أجر وعلاج : د . عبد الله الشمرى - دراسة منشورة بالمجلة العربية - مارس ١٩٨٥ (بتصرف) .

كما أثبتت الأبحاث العلمية بجامعة « رستوك » بألمانيا الشرقية وجود مواد مضادة للميكروبات بالسواك ، ولا سيما للميكروبات التى تحتمى فى المواد الدهنية ، والتى تبدأ فى مهاجمة مينا الأسنان خلال عشرين دقيقة بعد تناول الطعام .

وتوجد مادة فى السواك تسمى مادة « النيم » لها أثر فى تقليل التهابات اللثة ... وقد استخلصت هذه المادة فى علاج جروح الجلد الخارجية فى الجسم .

وفى قسم الأبحاث بالشركة السويسرية للأدوية فى بازل بسويسرا تم إجراء التجارب العلمية على خلاصة المسواك ، فجاءت النتائج القاطعة المذهلة باحتواء المسواك على مواد قاتلة لجراثيم الفم الضارة التى تسبب التهابات اللثة وتسوس الأسنان .

وقد قامت بعض الشركات المنتجة لمعجون الأسنان بإنتاج معجون أسنان يحتوى على خلاصة السواك النقية الخالية من الشوائب ، وذلك ليلائم المعجون كل لثة ، بما فيها لثة الأطفال .. وقد أصبح هذا المعجون أول معجون فى العالم يحتوى على خلاصة المسواك النقية والطبيعية ، ولايحتوى على أية مواد كيميائية بآثارها الجانبية ... وهنا تبرز قيمة ومعنى الحديث الشريف : « لولا أن أشق على أُمَّتى لأمرتهم باستعمال السواك مع كل وضوء وعند كل صلاة »[1] .

● عصير الفاكهة المحفوظ لايمد الجسم بالفيتامينات الكافية :

أثبتت الأبحاث الأخيرة التى أجريت بجامعة « نيويورك » : أن عصير الفاكهة المحفوظ لايمد الجسم بالفيتامينات الكافية مثل الفاكهة الطازجة ... لذا ينصح الباحثون بعدم

---

(١) إذا أردنا استخدام السواك فيجب أن يرطب المسواك قبل استخدامه ، لأن جفاف شعيراته يعطيه صلابة قد تسبب خدش اللثة والأنسجة المحيطة بالأسنان فى بداية عملية التسويك .. هذا ويجب أن يجدد نهاية المسواك المتآكلة بعد عملية التنظيف ، لأن الشعيرات المنتشرة في نهايته تضعف مع الاستخدام المستمر ، والمادة الكيميائية المؤثرة فيها تذوب فى اللعاب ، فالأفضل كل يومين أن تزال النهاية المستخدمة وتجدد بنهاية أخرى لتكون لها فاعلية مؤكدة .. ومن حيث الاستعمال فيلاحظ أن البعض يستخدم المسواك لتنظيف الأسنان الأمامية فقط ، دون أن يعطوا أية عناية للأسنان الخلفية ، ولذا يجب أن يحرك المسواك بحركة دائرية على جميع الأسطح الخارجية للأسنان الأمامية والخلفية ، مصاحباً بحركة علوية وسفلية عند منطقة التقاء الأسنان مع اللثة إلى نهاية أطراف الأسنان السفلية .

الاعتماد على المعلبات والمحفوظات ، ويراعى أن يكون العصير طازجاً لكى ينال الفائدة المرجوة منها ... وأن حفظ الأغذية – سواء كان بالتبريد أو التمليح أو التدخين أو التعليب – يضعف قيمتها الغذائية . كما تبين أن كثرة الطبخ تفسد الفيتامينات ... وأن الانتظار حتى يغلى الماء قبل أن توضع الخضراوات فيه يساعد على حفظ كثير من فيتاميناته .. وأن تخمير الطعام أو شويه أفضل الطرق[1] .

• تلوث الأغذية المحفوظة يبدأ بعد فتحها[2] :

كشفت الدراسات التى أجريت بكلية صيدلة القاهرة ، أنه بالرغم من توافر الرقابة على عمليات تصنيع العبوات الغذائية المعدنية لمنع تلوث الأغذية المحفوظة ، فإن أسلوب استخدام هذه العبوات المعدنية وترك الأغذية بها بعد فتحها يهدد الصحة العامة بصورة خطيرة .. وبالتالى أوصت الدراسات بأهمية التوسع فى استبدال العبوات المعدنية بالعبوات البلاستيك ، أو الزجاج ، أو رقائق الألمونيوم ، أو الكرتون المقوى ، وهى عبوات تكاد تنعدم الخطورة فى استخدامها وترك الأغذية وحفظها فيها .

هذ ، وقد تم إجراء هذه الدراسات على مختلف العبوات المعدنية التى تحفظ فيها العصائر والخضراوات والفواكه ... وقد ركزت تلك الدراسات على عنصرى القصدير والحديد بصفة خاصة ، حيث تؤدى زيادتهما إلى حدوث تسمم غذائى .

وقد وجد أن القصدير مثلاً لاتزيد نسبته فى عبوات العصائر والخضراوات على ٢٥٠ جزءًا فى المليون ، وهى نسبة معقولة .. ولكن أثبتت الدراسات أن ترك العصائر والخضراوات المحفوظة فى عبواتها بعد فتحها يؤدى إلى زيادة نسبة القصدير المتسرب من العبوة إلى الأغذية ، فتصل إلى ثلاثة أضعاف النسبة المسموح بها بالنسبة للعصائر على أساس أنها حمضية ، وتزيد مرتين ونصفاً فى حالة الخضراوات المحفوظة ، أما بالنسبة للحديد ، فوجد أن يزيد بنسبة تصل إلى سبعة أضعاف النسبة المسموح بها عالميًّا ، وذلك فى حالة عبوات عصائر الجوافة والبرتقال بصفة خاصة ، نظرًا لحمضيتهما ، وكذلك تزيد إلى ضعفى النسبة العالمية فى حالة الخضراوات ... أما الزنك فوجد أنه

(١) من بحث منشور بمجلة حواء الأسبوعية الصادرة فى ٣ /٣ /١٩٨٤

(٢) صحيفة الأهرام الصادرة فى ٧/١/ ١٩٨٦ (بتصرف) .

لايزيد فى الخضراوات المحفوظة على خمسة أجزاء فى المليون ، وهى لاتتعدى النسبة المسموح بها ... أما المجنيزيوم ، فبالرغم من أنه لم يتعد ١٠٠ جزء فى المليون فى العصائر ، و ١٥٠ : ٦٥٠ جزءًا فى المليون فى الخضراوات ، وهى نسب مسموح بها ، فإن كميته تتضاعف عشرات المرات فى عبوات الصلصة .

ومما هو جدير بالذكر أن الدراسات قد انتهت إلى ضرورة التوعية بإفراغ محتويات العبوات الغذائية المعدنية ـــ سواء الخضراوات أو العصائر ـــ فور فتحها ، وتعرضها للهواء ، لمنع حدوث أى تلوث للأغذية من العبوات نفسها ، وذلك فى عبوات بلاستيك أو زجاج .. ومن ناحية أخرى أوصت الدراسات بضرورة التوسع فى استبدال العبوات المعدنية بعبوات بلاستيك أو زجاج أو كرتون مقوى ، حيث تختفى أية أضرار ناتجة عن أسلوب حفظ الأغذية .

ومن ناحية أخرى فإن الأغذية المحفوظة الجافة أو السائلة تضاف إليها بعض المواد الكيميائية [1] فى مراحل إعدادها للتصنيع أو التعليب .. وبعض هذه المواد مسموح به عالميًّا بموافقة منظمة الصحة العالمية ، إلا أن جانباً كبيرًا من هذه المواد المسموح بها مازال محل دراسة متخصصة تبحث فى آثاره الجانبية .

كما ثبت علميًّا أن بعض المواد الملونة للمواد الغذائية المحفوظة يسبب أنواعاً من السرطانات ، ولاسيما سرطان القولون .. وكذلك مكسبات الطعم ، وهى المواد التى تضيف نكهة معينة للأطعمة المحفوظة ، لها تأثيرات سمية ضارة ومزمنة على الجهاز التنفسى والقلب والدورة الدموية .

كما ثبت علميًّا أن هناك مضادات حيوية تتم إضافتها للأطعمة المحفوظة بغرض منع نمو البكتيريا فيها ، قد تسبب أنواعاً غريبة من الحساسية عند بعض الناس ، إلا أن خطرها

---

(١) هذه المواد الكيميائية المساعدة على حفظ الأطعمة بعضها له أضرار سُمّيّة مزمنة . كما أثبتت التجارب المعملية . إلا أن أعراضها غير واضحة ولا محددة ، ويصعب تشخيصها ، حتى لو كانت المادة الكيميائية المضافة ضئيلة ، بالإضافة إلى أن هناك تأثيرات أخرى غير مباشرة للمواد الكيميائية المضافة للأطعمة المحفوظة ، بسبب تحلل المادة الكيميائية نفسها داخل الجهاز الهضمى أو الدم ، أو تعارض عملها مع بعض الأنزيمات والفيتامينات ، أو امتصاص المواد الغذائية فى الأمعاء .

الأكبر يتمثل فى قتل « الفلورا » الطبيعية الموجودة فى الأمعاء ، والتى تقوم بتصنيع الفيتامينات الطبيعية للإنسان ، وبذلك يتوقف الجسم عن إنتاج هذه الفيتامينات وتنمو بدلا منها أنواع من الفطريات فى غياب هذه الفلورا .

● الشيكولاتة لاتسبب السمنة ولا تسوس الأسنان :

تؤكد الأبحاث الحديثة براءة الشيكولاتة من كل التهم المنسوبة إليها .. فقد أظهرت كل الدراسات أن هذه المخاوف ليس لها أى أساس من الصحة ، بل على العكس ، فإن الشيكولاتة غذاء أساسى ضرورى جدًّا لحفظ توازن الجسم ، كما أنها غذاء يمد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة ، وهى أكثر فائدة غذائية من أى حلوى أخرى .

ويصرح الدكتور « دانوديسكى » أستاذ التغذية فى جامعة « بيترسبورج » أن أكثر الأنظمة الغذائية فاعلية من حيث إنقاص الوزن تعتمد على البروتينات والدهون والكاربوهيدرات ... والشيكولاتة أحد الأغذية الغنية بهذه العناصر ، لذلك فلا يمكن اعتبارها السبب وراء السمنة(١) .

أما بالنسبة لبعض الأمراض الجلدية مثل البثور .. فقد أكدت الأبحاث التى أجريت فى هذا المجال أن الشيكولاتة لاتتسبب فى ظهور هذه الحالات .. كما أنها لاتزيد أى حالة موجودة سوءًا .. فقد قام الباحثون فى قسم الأمراض الجلدية بجامعة « بنسلفانيا » بتجربة شملت ٦٥ مريضاً يعانون من وجود بثور فى الوجه ، وقدموا لهم مقدارًا من الشيكولاتة ، يقدر بحوالى عشر مرات زيادة عن الكميات الطبيعية ... وقدموا لمجموعة أخرى مقدارًا من حلوى أخرى مشابهة فى الشكل والمذاق ، ولكنها لاتحتوى على عنصر الشيكولاتة .. فظهر واضحاً أن الفريق الأول الذى تناول الشيكولاتة الحقيقية لم تظهر على بشرتهم أى آثار تدل على تفاقم الحالة .

---

(١) المعروف أن الشيكولاتة تتكون من اللبن والكاربوهيدرات والدهون والبروتينات والكالسيوم والبوتاسيوم الذى يعتبر عنصرًا ضرورياً لتنظيم نشاط القلب ، ومنع الإحساس بالتوتر .. كما أنها تحتوى على قدر من فيتامين « أ » وكميات قليلة من الحديد والصوديوم .

أما بالنسبة لتسوس الأسنان ... فقد أظهرت الدراسات التى أجريت فى هذا الصدد .. نتائج مثيرة ، حيث أكدت أن الشيكولاتة ليست السبب وراء تسوس الأسنان ، بل على العكس ، فإنها يمكن أن تكون عاملاً مساعدًا على منع التسوس ... فقد اكتشفت الباحثون فى مركز أبحاث الأسنان فى « هيوستون » .. أن مادة « التانين » ـــ الموجودة فى بودرة الكاكاو ، والتى تصنع منها الشيكولاتة ـــ تمنع نشاط أنزيمات « الدكستراسوكراز » التى تسبب سقوط الأسنان ، وذلك بتكوين طبقة جيرية فوق الأسنان تكون بمثابة غطاء يحمى الأسنان ويمنع السكر من البكتيريا .

كما أظهرت الدراسات أن المادة الكيميائية الموجودة فى الشيكولاتة المعروفة باسم « تيوبرومين » لها تأثير إيجابى كبير على القلب ... وتحتوى الشيكولاتة أيضاً على مادة كيميائية أخرى اسمها « فنيلتيلامين » يفرزها المخ فى حالة الإحساس بالحب ... ويعلق علماء النفس على هذه الحالة بقولهم : إن الرغبة فى تناول الشيكولاتة التى قد تشعر بها المرأة بعد انتهاء قصة حب مثلا ، هى الوسيلة التى يلجأ إليها الجسم لتعويض المخزون الذى فقد من هذه المادة الكيميائية .

● اختلاف الدم بين الزوجين ومخاطره على الأبناء[1] :

دلت الدراسات الإحصائية فى الولايات المتحدة الأمريكية أن زواجاً واحدًا من ثمانى زيجات يؤدى إلى نتائج خطيرة لأولاد الزوجين ، إما بحالة إجهاض أو موت للجنين بعد عملية الوضع بقليل . وهذا ينتج عندما يحدث عدم توافق فى نوعية الدم لكل من الزوج والزوجة .. فلقد عرف أن بعض الزوجات تفتقد كرات دمائهن الحمراء إلى عامل يعرف الآن باسم عامل ريسوس Rhesus Factor ويرمز له (RH) وتسمى مثل ذلك الزوجات بسالبات عامل ريسوس Rh- Negative ، وبعكسها الرجل الذى قد يكون موجب عامل ريسوس Rh- Positive والذى تحتوى كرات دمه الحمراء على عامل ريسوس .

هذا الاختلاف بين دم الزوج والزوجة يؤثر على الأبناء ، وبالذات الأبناء موجبى

(١) من دراسة منشورة بالمجلة العربية – مايو ١٩٨٦ .

عامل ريسوس ، ولكن المولود الأول غالباً ماينجو من الخطر .. فإذا كان دم الجنين الأول للأم موجب العامل (+ RH) فهذا يعنى بمجرد دخول هذا العامل الموجب إلى دم الأم فسوف يعتبره بمثابة أجسام غريبة ، وهذا يؤدى بالطبع إلى إنتاج مايعرف بمضادات الأجسام لتكافح هذا العامل الغريب .

• ضرورة الاغتراب فى الزواج :

ثبت علمياً أن بعض الأمراض الوراثية النادرة يكون احتمال ظهورها فى الزوجين البعيدى النسب لاتزيد عن واحد فى الألف ، في حين يرتفع احتمال ظهور ذلك المرض الوراثى النادر إلى ٣٥٪ عندما يكون الزوجان أولاد عم أو خال أو عمة أو خالة[١] .

• الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والأفراد :

ثبت علميًّا أن كيمياء الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والسلالات ... كما أنها تختلف باختلاف الأفراد من الشعب الواحد والسلالة الواحدة ، فهى قوية عنيفة عند البعض ، ضعيفة هادئة عند البعض الآخر .. بل ربما كانت ذكية عند أفراد .. مستقبحة عند آخرين .

ومما هو جدير بالذكر أن حاسة الشم عند الحيوانات والشعوب البدائية أقوى منها عند الشعوب المتحضرة .. ولذا فإن هذه الحيوانات وتلك الشعوب أقدر على تمييز الروائح .

وقد تبين أن الأمم المنغولية ، ولاسيما سكان الصين ، يكرهون الرائحة التى تنبعث من جسم الرجل الأبيض ، وكثيرًا ماكان الحمال الصينى يتأفف وهو يجر العربة التى يركبها سائح أوربى أو أمريكى ، وحين يُسأل عما إذا كان سبب تأففه ثقل السائح فيجيب : كلا .. بل رائحته !

---

(١) ومن هنا كانت الحكمة فى الحث على الاغتراب فى النكاح .

ومن أغرب ماأثبتته البحوث .. أن الرائحة التى تناسب الشقراء ، غير التى تناسب السمراء ... وأن رائحة معينة قد تبقى آثارها فواحة فى امرأة أياماً وأسابيع ، فى حين أنها لاتدوم فى امرأة أخرى إلا أياماً وساعات .

وقد فسر العلم هذه الظاهرة فردها إلى اختلاف المسام والإفرازات الجلدية ولون البشرة ، وملاءمة العطر للرائحة الطبيعية الخاصة المنبعثة من الجسم .

● مايحدث للجسم بعد الموت أمر غريب :

حلل أحد العلماء مؤخرًا ــ جسم الإنسان إلى عناصره الأساسية فخرج بالنتائج الآتية :

إذا جئنا بإنسان زنته مائة وأربعون رطلاً .. وجدنا بدنه يحتوى على المواد الآتية : قدر من الدهن يكفى لصنع سبع قطع من الصابون .. قدر من الكربون يكفى لصنع سبعة أقلام رصاص ... قدر من الفوسفور يكفى لصنع رؤوس مائة وعشرين عود ثقاب .. قدر من ملح الماغنسيوم يصلح جرعة واحدة لأحد المسهلات .. قدر من الحديد يمكن عمل مسمار متوسط الحجم منه .. قدر من الجير يكفى لتبييض حجرة صغيرة ... قدر من الكبريت يطهر جلد كلب واحد من البراغيث التى تسكن شعره ... قدر من الماء يملأ برميلاً سعته عشرة جالونات .

وهذا ماأثبته العلم الحديث الذى قرر أن مايحدث للجسم بعد الموت أمر غريب بالغ الغرابة ، سواء دفن الجسد فى القبر أو غرق فى البحر ، أو حرق بالنار ، أو أكلته السباع .. فإنه يتحلل إلى عناصره الرئيسية الأولى المكونة له ، وهى عناصر التراب المعروفة ، التى يتكون منها وهى : الكربون ، والأكسجين ، والأيدروجين ، والفوسفور ، والكبريت ، والأزوت ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والماغنسيوم ، والكلور ، والحديد ، والمنجنيز ، والنحاس ، واليود ، والفلورين ، والكوبالت ، والزنك ، والسلكون ، والألمونيوم (١) .

---

(١) ما أثبته العلم الحديث بعد التحليل المعملى وهو يتشابه مع التحليل السابق .. وتطرح النفس تساؤلاً مؤدّاه هذه المواد بكم تشترى من الأسواق ؟.. وتلك قيمة الإنسان المادية ؟! نقولها لكل شخص مغرور طاغية أو ظالم .

● أطعمة النساء تطور سرطان الثدى :

ظهرت دراسة أجريت فى لندن ــ تضمنت تقريرًا عن الأطعمة التى تتناولها النساء ، والتى قد تلعب دورًا مهمًّا فى تطور سرطان الثدى ، مما يتطلب الأمر التغيير فى نوعية الطعام ، لإمكانية منع المرض .

وقد أعلن البروفيسور « جون ديكرسون » بجامعة « سرى » : أنه بالرغم من العوامل الخطيرة فإن دهون الأطعمة قد تكون مسئولة عن تغييرات فى بناء أنسجة الثدى ، فتؤدى إلى الإصابة بالسرطان .

وأضاف البروفيسور « ديكرسون » : أن ارتفاع معدلات « البرولكتين »[1] عامل خطر فى الإصابة بالسرطان .. وأن مستويات هذا الهرمون وهرمونات الثدى الأخرى تتأثر بدهون الأطعمة .

وأشار « ديكرسون » إلى أن سرطان الثدى أقل انتشارًا فى الدول النامية ، حيث الاستهلاك الأقل للدهون .

● الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بالحساسية وسرطان الرئة :

توصل العلماء الأمريكيون إلى أن الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بسرطان الرئة ، وبعض أنواع الحساسية والأمراض الأخرى .. جاء هذا فى دراسة علمية أجريت مؤخرًا على العمال الذين يعملون فى مجال الألياف الزجاجية فى كل من الولايات المتحدة الأمريكية ودول أوربا . وجدير بالذكر أن الألياف الزجاجية تستخدم على نطاق واسع فى مجال مواد البناء وفى السيارات والأثاث .

● التفكير أكثر من مرة قبل تناول قطعة واحدة من السكر :

ثبت علميًّا أن هناك علاقة وثيقة بين الزيادة فى وفيات القلب والزيادة فى استهلاك

---

(١) هو هرمون فى الثدى .

السكر .. كما أثبتت الإحصائيات أن الدول التى يستهلك أفرادها معدلات كبيرة من السكر يقابلها ارتفاع فى عدد مرضى القلب .

وقد لوحظ من الأبحاث أن هناك استهلاكاً عالياً من السكر عند مرضى القلب أكثر من الأشخاص الأصحاء ، فمريض القلب عادة مايستهلك كميات كبيرة من السكر تصل إلى ١١٣ جراماً فى اليوم . فى حين أن الشخص العادى يستهلك ٥٨ جراماً فى اليوم ... وفى التجارب المعملية على الفئران لوحظ أن مستوى الدهون والكولسترول فى الدم ترتفع بزيادة استهلاك السكر فى غذائها العادى .

وفى تجارب أخرى أجريت على ١٩ شاباً تبين تسبب الغذاء الغنى بالسكريات فى زيادة نسبة الدهون فى الدم بعد أسبوعين .. فهناك أنزيم فى الكبد يلعب دورًا كبيرًا فى إنتاج الدهون فى الجسم .. وزيادة نشاط هذا الأنزيم يدل على زيادة نشاط إنتاج الدهون .

وعند تناول غذاء يحتوى على نسبة عالية من السكر يزداد نشاط هذا الأنزيم إلى خمسة أضعاف بعد عشرة أيام من هذا الغذاء .

وقد تبين أن هرمون الأنسولين يلعب دورًا كبيرًا فى تصلب الشرايين ، والارتفاع فى مستوى هذا الهرمون يأتى نتيجة الزيادة فى تناول السكريات التى يحولها إلى دهون .

وبعد ظهور هذه الحقيقة ، على الإنسان أن يفكر أكثر من مرة قبل أن يتناول قطعة واحدة من السكر فى كوب شاى !

• عدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور :

أكدت الدراسات[1] التى أجراها فريق من الباحثين بكلية الزراعة ، جامعة الإسكندرية ، ارتفاع مستوى التلوث فى مياه الشرب والرى ، وعدم صلاحية هذه المياه للشرب أو التصنيع الغذائى ، وعدم جدوى معالجة مياه الشرب بالكلور ، حيث إن ذلك

---

(١) الدراسات أجريت فى إطار مشروع الترابط بين الجامعات المصرية والأمريكية ، ونوهت عنها الصحف اليومية .

لايؤدى إلى قتل الفيروسات الناقلة للأمراض ، ولا سيما فيروس التهاب الكبد الوبائى .

كما أشارت تلك الدراسات إلى خطورة تلوث مصادر مياه الشرب بالمبيدات التى ترش بالطائرات ، وبخاصة مبيد « التمارون » الذى يحدث شللاً مزمناً للإنسان ، بالإضافة إلى خطورة مبيدات القضاء على ورد النيل ، ومبيدات قواقع البلهارسيا على الثروة السمكية .

كذا تبين الدراسات ارتفاع تركيزات « الكلورفينولات » عن الحدود المسموح بها ، خاصة ثانى كلوريد الفينول ، وهو مايمثل خطرًا شديدًا على صحة الإنسان والبيئة . يضاف إلى ذلك أن عمليات الترويق والترشيح التى تتم ضمن عمليات تكرير مياه الشرب ، لاتقلل كثيرًا من مستويات الملوثات العضوية ، فضلاً عن أن عملية المعاملة بالكلور تشير إلى زيادة المحتوى من المشتقات العضوية ، مما يزيد من مستويات تلوث مياه الشرب بعد إتمام معالجتها بالنظام الحالى ... لذا تقترح الدراسة ضرورة البدء فى إدخال نظام المعالجة بالأوزون ، أو الأشعة فوق البنفسجية لتحل محل المعالجة بالكلور .

● اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى أحد أسباب الإصابة بالإيدز[١] :

أثبتت الدراسات والبحوث العلمية مؤخرًا أن مرض الإيدز من ضمن أسباب الإصابة به هو اختلاط مياه الشرب بمياه المجارى ، وذلك بجانب أسبابه الأخرى المعروفة ، وهى ممارسة الشذوذ الجنسى ، والعدوى عن طريق سوائل الجسم ، كاللعاب والدم ، والسائل المنوى ، والعطس ، والتقبيل .

● نظام الرى وراء الإصابة بسرطان المثانة :

جاء فى تقرير بحث علمى أخير[٢] للبنك الدولى ... أن نسبة الإصابة بسرطان المثانة ترتفع فى البلاد التى يتحول فيها نظام الرى من رى الحياض إلى الرى الدائم .

---

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ٣ /٩ /١٩٨٥ (بتصرف) .

(٢) نشرته إحدى المجلات العربية « العلم والحياة » فى أحد أعدادها الدورية .

ويفسر الباحثون زيادة نسبة الإصابة بسرطان المثانة فى مصر بإنشاء السد العالى ، الذى عمم نظام الرى الدائم .

● أخيرا : اكتشاف أسباب سرطان الثدى :

ذكر فى طوكيو أنه تم بنجاح استخراج المادة المحدثة لمرض السرطان من نبات السرخس الذى يتناولة اليابانيون بكثرة .

وذكر فى ندوة مفتوحة حول الدراسات السرطانية أن المادة المذكورة استخرجت من قبل فريق من الباحثين اليابانيين بجامعتى « طوكيو » و « ثاغوبا »

وتمكن هذا الفريق من العثور على المادة التى يطلق عليها « بى – تى » حينما كان يحاول استكشاف السبب فى تسمم نبات « السرخس » الذى يحظى بشعبية كبيرة بين سكان اليابان .

وقام الفريق اليابانى فى معرض التأكيد من أن مادة « بى ـــ تى » محدثة للسرطان بإذابة هذه المادة فى محلول ملحى ، ثم أطعم سبعة فئران إناث بجرعة كميتها ٣٠٠ مليجرام لكل فأر .

وكشف النقاب عن أن هذه المادة محدثة للسرطان ، لأن الفئران السبعة أصيبوا بسرطان الثدى بعد ٨١ يوماً من إجراء التجربة عليها .. كما تم اكتشاف أن عددًا من الفئران الذين كانوا بعيدًا عن تلك المادة لم تصب بهذا المرض .

وذكرت الأبحاث أن تناول رجل يزن ٦٠ كيلو جراماً لنبات « السرخس » لمدة ٨٠ يوماً يمكن أن يصاب بمرض السرطان ، ويرجع هذا كما تقول الدراسة لوجودة مادة « بى ـــ تى » فى هذا النوع من النبات بكثرة[١] .

---

(١) باب حياتك : المجلة العربية – سبتمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

● أضرار الأدوية الحديثة :

لقد ثبت بالدليل القاطع من خلال التحليلات المعملية بأن الأدوية الحديثة تحوى مواد كيماوية تترسب مع مرور الزمن فى الخلايا ، ويترتب عليها عجز فى وظيفة هذه الخلايا ، مما يؤدى إلى الأمراض العصرية المزمنة ، مثل السرطان ، وغيره من الأمراض الخبيثة الأخرى ، مثل هذه الأثار الجانبية غير موجودة على الأطلاق فى الأعشاب لتوافر المواد الفعالة فيه بصورة متكافئة ومتوازنة ، من هنا تأتى أهمية استخدام الأعشاب الطبية .

● الأسبرين له أضرار :

ثبت علميًّا أن الأسبرين له تأثيرات جانبية قوية إذ يتدخل بآلية الوظيفة المرقية للدم Haemostatic وقد يزيد من النزف عند المرضى الذين يشكون من اضطراب فى التخثر .. فضلا عن ذلك فإن للأسبرين تأثيرًا مخرشاً على المعدة .. وأن مخاطر النزف المعدى المعوى تتعاظم عند المرضى الذين يتناولونه بجرعات يومية .

وأكثر من ذلك فللأسبرين أيضاً تأثير على تجمع الصفيحات الدموية[١] .. إذ تظل هذه الصفيحات معطلة الوظيفة خلال مدة حياة هذه الصفيحات التى تقارب عشرة أيام ، مما يساعد على انسداد الوعاء الناجم عن تجمع الصفيحات الدموية ، والتصاقها بجدار الوعاء[٢] .

● الأدوية المهدئة والمخدرات تسبب تشوهات خلقية والإصابة بالسرطان[٣] :

أثبتت نتائج البحوث العلمية التى أجريت على الأدوية المهدئة والمخدرات بقسم الوراثة بجامعة القاهرة ــ أنها تحتوى على مواد تسبب عند تناولها باستمرار تأثيرات خطيرة على الجسم ، ويحتمل أن يكون لها تأثيرات سرطانية على من يتعاطاها ، وقد تبين

---

(١) أى على آلية التخثر .

(٢) الجديد فى الطب : المجلة العربية – سبتمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة فى ٨/ ٤/ ١٩٨٦ (بتصرف) .

من التجارب التى أجريت على الحيوانات أن الأدوية المهدئة والمواد المخدرة تؤدى إلى حدوث طفرات مميتة أو طفرات وراثية تنتقل من الأب إلى أولاده الإناث ، ومن الأم إلى أولادها الذكور ، مما يمكن أن يحدث منه تشوهات خلقية ... وظهر من التجارب أيضاً احتمال أن يصاب الشخص الذى يتناول المخدرات والمهدئات بأورام سرطانية مختلفة .

• الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية والسمك يؤدى للإصابة بالسرطان :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الزيت المغلى عدة مرات والذى يستعمل فى قلى الطعمية والسمك والفراخ والبطاطس ، له العديد من الأضرار ، ومن ذلك الإصابة ببعض أنواع السرطانات وتضخم الكبد .

كما أثبتت نتائج الأبحاث[1] أن استخدام الزيت يتم بأسلوب خاطىء ، حيث يقوم بعض أصحاب المطاعم باستخدامه عدة مرات ، أو بإضافة شحوم أخرى غير صالحة للاستعمال الآدمى إلى الزيت مما يمثل خطورة حقيقية على صحة الإنسان وحيويته . وقد تمت بحوث[2] داخل المعمل على تأثير المعاملة الحرارية فى عمليات تسوية الطعمية ، فوجد أنه يحدث للزيت تغييرات كثيرة وضارة .. ومن المعروف أن الزيت المستخدم فى القلية ليس له حد أقصى من الساعات فى الاستخدام ، حيث يقوم العامل باستكمال الإناء كلما قلت نسبة الزيت المحروق .

كما أثبتت أن بعض أصحاب المطاعم يضيفون أنواعاً من الشحوم التى لاتصلح للاستعمال الأدمى إلى زيت الطعمية ، لاعتقادهم أن هذه الإضافة ترفع من درجة غليان الزيت ، وتحافظ عليه من الاحتراق .

ونتيجة لتغير طعم ولون الزيت يقوم أصحاب المطاعم بإضافة بعض شرائح البطاطس

---

(١) بقسم الكيمياء الحيوية والبيئية بكلية زراعة القاهرة .

(٢) قام فريق البحث بتجميع ١٠٠ عينة من الزيت المغلى المستخدم فى قلى الطعمية من ١٣ محافظة لإجراء بحوث عليها داخل المعمل .

التى تقوم بامتصاص « البيروكسيدات » ، وهى المركبات المسئولة عن تغيير الطعم واللون ، ويتم عرض شرائح البطاطس للبيع بعد ذلك وهى قد امتصت هذه المركبات ، ولذلك لايمكن الحكم وتقييم الزيت من خلال اللون أو الرائحة فى الطعم كما يتوهم البعض .

وقد وجد أن نسبة الحموضة ترتفع إلى ٣٪ كما ترتفع نسبه الهيدروكسيد الطبيعى إلى ٦٥٪ كذلك ترتفع نسبة الهيدروكسيل الذى يتكون كمرحلة وسطية أثناء التسخين وارتفاع الأحماض الدهنية .. وهى مواد ثبت ضررها من خلال البحوث العلمية التى أجريت مؤخرًا .. فقد تبين بتحليل زيوت القلية أن لها تأثيرًا مصغرًا على خلايا الجسم ، وهو التأثير السرطانى ، وخصوصاً بعد أن تمت تجربة هذه الزيوت على حيوانات التجارب بإعطائها جرعات مختلفة من الزيوت ، فوجد انخفاض كبير فى وزن الحيوان وفقدان الشهية .. وفى آخر أسبوعين من إعطاء الزيوت للحيوانات التى استمرت ثمانية أسابيع ظهر تساقط شعرها ، وصاحبها خشونة فى الجلد وبعض التقيحات ... وبعد تشريح الحيوان وجد ارتفاع ملحوظ فى وزن الكبد ، يصاحبه تضخم وزيادة فى نسبة دهون الكبد ، وارتفاع فى وزن القلب وتؤكد هذه النتائج على خطورة الزيوت المغلية بصفة مستمرة ، وتناولها بجرعات عالية فى الأطعمة المقلية[1]

• تلوث الأجواء من أهم أسباب السرطان[2] :

ثبت علميًّا أن معظم إصابات السرطان هى نتيجة تفاعل العناصر الكيميائية المختلفة فى الأجواء ، وبالأخص التى تطلقها مداخن المصانع فتلوث صفو الهواء النقى الذى يتنفسه الإنسان ، ولا سيما بعد أن أثبتت البحوث الأخيرة أن نسبة ٩٦٪ من سرطان الرئة هى نتيجة العناصر الكيميائية التى تختلط بالهواء ، وبالأخص فى البلدان المتقدمة صناعيًّا ، بدليل الإحصاءات الأخيرة التى أكدت أن معظم سرطانات الرئة تصيب عمال المصانع والمناجم ، وأفران الحديد والصلب ، ومنظفى المداخن والطرقات .

---

(١) قد تم تأكيد هذه النتائج بإحدى الجامعات الأمريكية ، ونشرت البحوث فى إحدى المجلات العلمية هناك ، وقد لاقت اهتماماً واسعاً .

(٢) الجديد فى الطب : المجلة العربية – مارس ١٩٨٦ (بتصرف)

...... وأن أنواعاً جديدة من السرطان ظهرت لأول مرة مع بداية عصر الذرة ، نتيجة الإشعاعات النووية الناجمة عن التجارب الذرية ، ومعلوم أن بعض أنواع السرطانات تبدأ باحمرار على سطح الجلد ، مصحوب بتضخم فى كريات الدم البيضاء ، ثم يتحول الاحمرار إلى أورام داخلية خبيثة فى الأنسجة الدموية ، تمتد شيئاً فشيئاً إلى الخلايا الليمفاوية والأوعية الدموية ، ثم إلى الغدد والمفاصل ومنها إلى العضل والعظام بدون أن تسبب آلاما تذكر ، بالرغم من أنها تؤدى إلى نزيف ملحوظ فى الدم .

● فيتامين (أ) وعلاقتة بمرض السرطان :

الدراسات الأولية التى قام بها أطباء باحثون فى جامعة « إكسفورد » ومركز الأبحاث الطبية فى لندن .. هذه الدراسات أشارت إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة فى الدم من فيتامين (أ) هم أكثر عرضه للإصابة بالسرطان من أولئك الذين فى دمائهم مستويات عادية من هذا الفيتامين[١] .. وتتطلع هذه الدراسات خلال متابعتها فى البحث إلى تأكيد هذه العلاقة بين هذا الفيتامين ومرض السرطان .. علماً بأن التحريات الجارية الآن مازالت إلى جانب هذه العلاقة الإيجابية .

● دواء من حليب الفئران[٢] :

ثبت علميًّا أن حليب الفئران غنى بنوع من البروتين يقاوم البكتيريا ويبطىء نموها ..

ويدرس العلماء بالبحث والتجربة إمكانية استخدام هذا البروتين فى علاج بعض الأمراض .. هذا ، ويتم الحصول على حليب التجارب باستخدام جهاز صغير كحلب اللبن من الفأرة الأم بعد تنويمها ، ويبلغ إنتاجها اليومى من اللبن حوالى مليمتر واحد ونصف مليمتر .

---

(١) يتوافر فى المواد الغذائية التى تحتوى على مادة البيتاكريتون والتى تكثر فى النباتات الورقية الخضراء والجزر .

(٢) مجلة هو وهى – سبتمبر ١٩٨٤ .

• **الكالسيوم يمنع السرطان[1] :**

تقول دراسة نشرت فى المجلة الطبية « نيوإنجلند » : إن تناول مزيد من الكالسيوم يمكن أن يساعد فى منع تكون سرطان القولون ، وذلك بتحييد النتائج الناجمة عن تناول الطعام الغنى بالدهون ... ومع أن الأبحاث التى أدت إلى هذا الاستنتاج لاتزال فى بدايتها فإن الأطباء يقولون إنها تنسجم مع المعلومات المتوفرة من قبل ... ويقول أحد المتخصصين الكبار « د . سيدريك جارلاند » : إن الذين يتناولون كميات من الحليب تكون نسبة مرضى سرطان القولون بينهم أقل .

• **مياه الصنبور أفضل من المياه المعبأة فى زجاجات :**

تبين فى دراسة علمية أن مياه الصنبور « الحَنفية » أفضل كثيرًا من المياه المعبأة فى زجاجات ، حتى إذا كانت الزجاجات تحمل أسماء شركات عالمية ، لأن تخزين الماء له أضرار كثيرة فى بعض الأحيان ، إذْ تتحول الزجاجة المغلقة إلى حضَّانة للميكروبات ، ويكون خطرها أشد آلاف المرات من مياه الصنبور « الحنفية » الذى لايحتاج سوى الغلى ، إذا كانت هناك شكوى من ظروف صحية تستلزم مياها معقمة تماماً[2] .

• **بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم :**

توصل علماء الجينات بالولايات المتحدة الأمريكية إلى إنتاج بروتينات جديدة تساعد على تجلط الدم ... البروتين الجديد أطلق عليه اسم « فاكتور رقم ٨ » وهو خال من أمراض الدم مثل الصفراء .

ويؤكد العلماء أن هذا الإنتاج سيساعد مَرْضَى « الهيموفيليا » الذين يحتاجون إلى جرعات منتظمة من الدم .. وجدير بالذكر أن مرض « الهيموفيليا » يعانى منه حوالى واحد من بين كل عشرة آلاف شخص ، ولايصيب إلا الذكور .

---

(١) العلم والحياة : مجلة الأمة – أغسطس ١٩٨٦ .

(٢) مجلة آخر ساعة – أول يناير ١٩٨٢ (من دراسة علمية منشورة) .

● إنتاج البروتين من سيقان الذرة وحطب القطن :

نجح معهد بحوث البساتين بالتعاون مع كليتى الزراعة بمشتهر والزقازيق ، فى إنتاج البروتين لأول مرة من المخلفات الزراعية باستخدام « الفطريات » ... حيث بلغت نسبة البروتين فى سيقان الذرة ٢٨٪ فى حالة استخدام فطر « سبوتويكم » .... كما بلغت نسبه البروتين فى حطب القطن ٣٠,٦٪ فى حالة استخدام الفطر « بولفير لينيهم » ومن ناحية أخرى وجد أن سيقان الذرة تحتوى على ٢, ٤٦٪ من الألبان ، وحطب القطن على ٤٨,٨٪ .

● نباتات قزمية بسبب المبيدات :

توصلت الأبحاث العلمية إلى أن النباتات ــ وخاصة عبّاد الشمس ــ تصاب بقصر سيقانها بسبب مبيدات الحشائش ، كما أن هذه النباتات تصاب بالسقوط عند تعرضها للرياح والجو الرطب ... وقد وجد العلماء أن مبيدات الحشائش تؤدى إلى انقسام الخلية فى النباتات الصغيرة التى تعامل بهذه « الكيماويات » ... وأن عباد الشمس يصل طوله إلى ثلثى طول عباد الشمس الذى لم يتعرض للرش بالمبيدات .

● أعشاب هندية .. تحفظ الحيوية والشباب :

عبر مساحات شاسعة من الأراضى الهندية[١] .. هناك نبات عشبى يدعى « فيدا ريكاند »[٢] .. اكتشفت العلماء أن لهذا النبات خواص غاية فى الأهمية ، فهو يحفظ الحيوية والشباب ، حيث يهب من يتناوله صحة قوية ، ووجها بلا تجاعيد مهما تقدم العمر .. فقد لفت هذا النبات انتباه علماء معمل أبحاث « جامو »[٣] بولاية « جامو »

(١) تبين أن سكان منطقة « بوش » بإقليم « جامو » يستخدمون هذا النبات منذ زمن بعيد ، وخاصة القبائل المنتشرة على سفوح الهيملايا .. وأن الرهبان والنُسَّاك من سكان المناطق الجبلية يوزعون النبات على سكان المناطق المجاورة كدواء لكثير من الأمراض .. وليس غريباً أن حكماء القبائل يعرفون عن هذا النبات أكثر مما هو مدون فى موسوعة النباتات الطبية ، التى تعد أهم المراجع الهندية فى هذا المجال .

(٢) هونبات من أسرة البازلاء (البسلة) .. على جذوره السطحية وأغصانه درنات شبة كروية ، قريبة الشبة من ثمار الكمثرى والبطاطا ، وهو نبات ينمو طول العام دون تدخل الإنسان .

(٣) هو معهد رائد فى الأبحاث الخاصة بالنباتات الطبية .

و « كشمير » بشمال الهند .. وقد كان الدكتور « كى . سى . شارما » الجراح المعروف بالإقليم ، هو الذى نبَّه إلى أهمية هذا النبات ، وبعد ذلك تولى الأمر معمل أبحاث « جامو » ... فألقى الضوء على كثير من خواص هذا النبات العجيب[1] .. ويرجع العلماء الخواص الفريدة لهذا النبات إلى تأثيراته الهرمونية التى وصفته موسوعة النباتات الطبية بأنه نبات يحتوى على زيت حلو المذاق .. مدر للبول .. مثير للشهوة الجنسية .. يجعل الصوت أكثر رقة وحلاوة .. يجدد شباب الجسد ويقوى عضلاتة .. مضاد للروماتيزم .. ينقى الدم .

وعلى الرغم من أن الموسوعة تقرر أن هذا النبات يستخدم فى الهند منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام ، فإنّ العلماء الهنود لم يكتشفوا مقاومته للحمل والإخصاب إلَّا حديثا .. يضاف إلى ذلك أن العلماء اكتشفوا أيضاً أن للنبات قيمة غذائية على جانب كبير من الأهمية ، وهى أنه يحتوى على البروتينات ، والكربوهيدرات ، وكثير من المعادن ، مثل الكالسيوم والحديد[2] .

● الحيوانات الأليفة وماتحمله من أخطار لأمراض عديدة :

أوضحت الدراسات الطبية التى أجريت بقسم الطفيليات بمعهد أمراض العيون ، التابع لأكاديمية البحث العلمى ، بالاشتراك مع كلية الطب بجامعة عين شمس ، أن القطط والكلاب يعتبران عاملاً أساسيًّا لنقل أمراض العيون التى تصيب الشبكية ، الذى قد يؤدى تأخر علاجها إلى فقدان البصر ... فقد ثبت علميًّا أن الكلاب والقطط تحمل طفيل « التوكسوبلازما » وهو طفيل وحيد الخلية ، ينشأ أيضا نتيجة لتناول اللحوم غير كاملة الطهو ، ويعتبر المسئول عن الإصابة ببعض الأمراض التى تصيب شبكية العين ...

---

(١) التقى الدكتور الجراح « شارما » فى كثير من القبائل بنساء فارعات ذوات أجسام قوية . وليس بوجوههن أيّة تجاعيد ، ولم يستطع الدكتور « شارما » أن يصدق ما قالته له هؤلاء النسوة من أن كلا منهن قد تخطت سن السبعين ، وأن سر شبابهن يرجع إلى تناول النبات بانتظام إلا حين تريد الواحدة منهن أن تحمل وتلد طفلاً ، فإنها تتوقف مؤقتا عن تناول هذا النبات ... الغريب أن الدكتور « شارما » قد تأكد علميًّا من ذلك بعد أبحاث أجراها مع فريق من الباحثين فى معمل أبحاث جامو .

(٢) أعشاب طبية تطيل العمر وتمنع الحمل : سوراج سارات : مجلة صوت الشرق الهندية الصادرة فى يناير ١٩٨٨ (بتصرف) .

وهذا الطفيل يؤدى إلى حدوث الاستسقاء فى الرأس بنسبة ٣٠٪ إلى جانب احتمال الإصابة بالمياه البيضاء ، وضعف البصر بوجه عام .

● الحيوانات الأليفة أحد أسباب إصابة الأطفال بالحساسية[١] :

أثبتت دراسة علمية قامت بها كلية الطب جامعة الإسكندرية على ٦٣٠ طفلاً مصابين بالربو الشعبى أن ٥٪ من الأسباب العامة لحساسية الصدر عند الأطفال مصدرها الحيوانات الأليفة .. وأظهرت الدراسة أن القطط والكلاب تمثل الجانب الأعظم ٧٨٪ ، يليها الحصان ، ثم الأرانب ، وبعض الطيور ، مثل العصافير والحمام .

ويضيف البحث أن مصدر الحساسية يختلف حسب نوع الحيوان ، ففى القطط يمثل اللعاب المصدر الرئيسى للإصابة بالحساسية ، لاحتوائه على مادة لها القدرة الفائقة على اختراق الأغشية المخاطية للجهاز التنفسى ، وبالتالى إحداث تفاعلات الحساسية ، أما فى الكلاب فيمثل الجلد مع الشعر المصدر الوحيد لمسببات الحساسية .. وفى الأرانب يمثل البول المصدر الأساسى ، ولذلك يقرر البحث أن الأمصال المستخدمة للتشخيص أو العلاج لابد أن تعتمد على النتائج السابقة ، وإلا كانت نتائج العلاج أو الوقاية ضعيفة وغير مؤكدة .

● طفيل الحيوانات الأليفة يؤدى إلى الإجهاض :

أظهرت البحوث والدراسات العلمية أن طفيل « التوكسو بلازما »[٢] الذى ينتقل من الحيوانات الأليفة إلى الإنسان عن طريق المخالطة يؤدى إلى الإجهاض المتكرر .. وقد يكون الإجهاض هنا رحمة على الجنين الذى قد يتعرض لمضاعفات خطيرة فى الجهاز العصبى تفقده البصر والسمع تماماً ، أو إصابته بالتخلف العقلى الذى يظل أسيرًا له طوال

---

(١) صحيفة الاهرام الصادرة فى ٢٤/ ١/ ١٩٨٧ (بتصرف)

(٢) هذا الطفيل يظهر له أعراض ، كتضخم فى الغدد الليمفاوية ، أو التهاب شبكية العين إن لم يكن فقد الإبصار تماماً .. وأحياناً أخرى يظهر فى صورة التهاب فى عضلة القلب أو التهاب الكبد ... وقد يهاجم الطفيل الجهاز التنفسى للمصاب فيؤدى إلى التهاب الشعب الهوائية المزمن ، والربو الشعبى

حياته ... ولذلك خرجت الأبحاث التى أجريت داخل قسم التحاليل والمناعة بقصر العينى تحمل توجيهات محددة للأم الحامل بالذات التى تخالط الحيوانات المنزلية بضرورة التأكد من خلوها من الإصابة بطفيل « التوكسو بلازما » أما فى حالة الإصابة فيكون الإجهاض أمرًا حتميًا .

● خطورة أمراض الكلاب الضالة :

طبقاً لتقرير صادر عن هيئة الصحة العالمية ثبت أن الكلاب الضالة تنقل إلى الإنسان أكثر من عشرين مرضاً على جانب كبير من الخطورة فى مقدمتها السعار(١) ، والحويصلات الشريطية ، والجرب .

ويركز التقرير على خطورة مرض الحويصلات الشريطية الذى يهدد الأطفال على وجه الخصوص ، حيث أن بويضات الدودة الشريطية تعيش فى أمعاء الكلب ، وتنتقل إلى شعره عندما يلعق جسده بلسانه .. ويمد الإنسان يده إلى شعر الكلب ليداعبه فتعلق البويضات بيده ... ومن اليد إلى فمه لتبدأ الدورة .. دورة خطيرة داخل جسم الإنسان ، وتنتهى بتكوين حويصلات شريطية فى الأعضاء الهامة ، مثل الكبد ، والقلب ، والمخ ، وأحياناً داخل العظام .

وتنمو هذه الحويصلات سريعاً ، وقد تصل إلى مايقارب حجم رأس الطفل على حساب الأعضاء التى تتواجد فيها ، مما يخل بوظائف هذه الأعضاء ، وتنتهى هذه الحالة فى الغالب بالموت .

وقد رؤى فى إقليم فرزلند بهولندا ، حيث تستخدم الكلاب فى الجر ، أن فى كل مائة منها اثنتى عشرة إصابة .. ووجد فى إيسلندة أن فى كل ٤٣ شخصا من أهاليها يوجد شخص مصاب بهذه الآفة ... وشوهد أن هذه النسبة تزيد فى أستراليا إذ ثبت وجود شخص فى كل ٣٩ شخصاً من سكانها مصاباً بها ، فضلا عن أنها كانت سبباً مباشرًا لكثير من الأمراض فى البلدان الأخرى .

---

(١) السعار يعرف بمرض الكلب ، وهو إذا انتقل إلى الإنسان وظهرت عليه أعراض المرض فالشفاء فى هذه الحالة ميئوس منه والعياذ بالله ، وليس له من مصير سوى انتظار الموت .

وأرجحت البحوث العلمية أن ازدياد شغف الناس بالكلاب فى هذا العهد الأخير ، هو سبب للأخطار التى تنجم عن ذلك ، ولاسيما أن اقتناءها يدفع إلى مداعبتها وتقبيلها ، والسماح لها بلحس الايدى ، وتركها تلعق فضلات الطعام من أوانيها .

وحذرت من الأخطار التى تهدد صحة الإنسان وحياته بسبب هذا التسامح الذى لايستهان به ، حيث إن الكلاب تصاب بدودة شريطية تتعداها إلى الإنسان ، وتصيبه بأمراض عضالة ، كما سبق أن أكدت كثيرًا التجارب المعملية الأخيرة .

• على هامش حديث الذبابة :

أثبت الدكتور « دريد »[1] فى بحث عن الأمراض المتوطنة فى الهند .. والتى يأتى معظمها بنقل الذباب لجراثيمها ، أن الذبابة إذا وقعت على القاذورات أخذت أشياء بأطرافها ، وأكلت أشياء فى جوفها ، فما علق بأطرافها ينقل الجراثيم والأوبئة ... وأما ما أكلته فى جوفها فإنه يتحول تحت أحد جناحيها إلى مادة اسمها « البكتريوناج » هذه المادة تقتل ما تتركه الذبابة بأطرافها إذا أمكن استظهارها .

علماً أن أمصال الأمراض هى جراثيم من الأمراض نفسها تتخذ للوقاية وللعلاج ... ومادة « البكتريوناج » ثبت أن الذبابة تتقيؤها إذا ماتت بأسفكسيا العزق[2] .

• أهمية الوضوء والغُسْل صحيًّا :

ثبت علميًّا أن الميكروبات لاتهاجم جلد الإنسان إلا إذا ضعفت مقاومة الجلد ... وأن أهم سبب لضعف مقاومة جلد الإنسان هو إهمال النظافة .

ومن هنا تظهر أهمية الوضوء والغسل فى الإسلام ، فهما يساعدان على التخلص من إفرازات الجلد المختلفة ، من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد ، محدثة حكة شديدة تؤدى إلى التهابات جلدية تتكاثر فيها البكتريا .

---

(١) هو آخر طبيب إنجليزى لمصلحة الحجر الصحى فى جمهورية مصر العربية .
(٢) هذا يؤيد ما أشار إليه حديث الذبابة .

● الأسمدة الكيميائية والمبيدات وأخطارهما :

أثبتت الدراسات العلمية[١] خطورة استخدام الأسمدة الكيميائية إلى أنها تؤدى إلى تغطية التربة الزراعية بطبقة غير مسامية ، خاصة مع الإفراط فى استخدامها ، ويؤدى ذلك إلى صعوبة تصريف مياه الرى والأمطار . كما أثبتت الدراسات الآثار الضارة لمبيدات الآفات على التربة الزراعية ، خاصة أن هناك بعض الأنواع منها لها صفة الديمومة لفترة طويلة ، مثل مركب حمض البنزويك المكلور الذى يعرف بالرمز (2,3,.. TBA) ، والذى قد يستمر وجوده فى التربة سنوات عديدة ...

وقد أوضحت تلك الدراسات أن استخدام المبيدات الحشرية بكثرة يؤدى إلى الإقلال من إنتاجية التربة الزراعية لبعض المحاصيل الهامة .

● المبيدات الحشرية أخطر من الإيدز :

ثبت علميًّا أن المبيدات الحشرية تدمر الجهاز المناعى فى جسم الإنسان ، وينتج عنها بلزمة أىٍّ تجميع لمحتويات خلايا الجهاز المناعى فى المنتصف ، وتتمزق وتتآكل بعد ذلك .. فقد لوحظ من تجارب أجريت على مبيد لرش القطن اسمه « مينوفوسفلاين » .. ومبيد للحشرات المنزلية اسمه « فان فالاريت » واكتشف تأثيرهما الخطير فى انعدام قدرة الإنسان على مقاومة أى مرض يصيب جسمه ، فضلا عن حدوث ثقوب وتآكلات فى الكبد ... وطالبت الدراسة بضرورة البحث عن بدائل للمبيدات الحشرية فى الحقول والمنازل[٢] .

● التسميد بالأزوت يرفع إنتاج القمح والذرة[٣] :

أوضحت الدراسات التى أجراها علماء المركز القومى للبحوث إمكانية زيادة

---

(١) ظهر الفساد فى البر والبحر : م . محمد عبد القادر الفقى . دراسة منشورة بالوعى الإسلامى - أبريل ١٩٨٦ (بتصرف) .

(٢) أكدت هذه الحقائق العلمية رسالة الدكتوراه التى حصلت عليها سهير رزق الباحثة بقسم المناعة بمعهد البحوث الطبية بتقدير امتياز ، ونشرتها صحيفة الإسكندرية الصادرة فى ١٩٨٦/٢/٢٩ (بتصرف) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٦/٧/١ .

محصول القمح بمعدل ٣٠٪ .. وزيادة نسبة البروتين عن طريق تسميده بمحاليل النحاس والزنك تحت المستويات المرتفعة من السماد الأزوتى ، خاصة فى صورة أمونيا ، بمعدل « ٦٠ كيلو جرام أزوت » للفدان .

كما أن زيادة معدل التسميد الأزوتى يؤدى إلى زيادة قدرة النباتات على تحويل الطاقة الشمسية إلى طاقة كيماوية .

وتشير نتائج الدراسات إلى ضرورة رش الأسمدة الأزوتية على المجموع الخضرى للقطن فى الأراضى الصفراء الخفيفة ، كذا إضافة الأسمدة الأزوتية إلى القطن المنزرع فى الأراضى الطينية ، وذلك للارتفاع بجودة وزيادة إنتاجية المحصول .

• الكبريت يضاعف إنتاجية الحاصلات الزراعية :

أكدت الدراسات العلمية التى أجريت فى معمل الأراضى ، واستغلال المياه بالمركز القومى للبحوث ، أن إضافة نصف طن من عنصر الكبريت للفدان فى التربة الزراعية يزيد من إنتاجية عدد من الحاصلات الزراعية .

• بسبب الحشائش نهر النيل يفقد ٣٤ مليون م٣ من المياه سنويًّا :[١]

خرجت نتائج دراسات علمية تقول : إن الحشائش التى تسد مجرى النيل وتعوق سريان المياه فى الترع تقف وراء فقدان ٣٤ مليون متر مكعب من المياه سنويًّا ... كما أن هذه الحشائش تشكل بيئة صالحة لانتشار البلهارسيا والملاريا بين الناس فى الريف المصرى ... وأضافت نتائج الدراسة : أنه أمكن اعتمادًا على أسلوب المقاومة البيولوجية استخدام أسماك « المبروك » التى تتغذى على الحشائش لتطهير الترع والمصارف والحصول على ثروة سمكية ضخمة[٢] .

---

(١) نرفع تلك الدراسة إلى السادة المسئولين بوزارة الموارد المائية والأشغال ، وإن كنا نعتقد أنهم أدرى منا بذلك ، ولكن .... لانستطيع أن نستكمل العبارة تهذباً وأملاً فى صحوة ضمير وإخلاص عمل والله المستعان .

(٢) قدرت بنحو تسعة ملايين طن سنوياً .

وذكرت الدراسة أن ذلك يرجع إلى أن المياه فى نهر النيل أصبحت خالية من الطمى بعد إنشاء السد العالى ، مما يساعد على نمو الحشائش المغمورة فى المياه ، لأن الضوء أصبح ينفذ إليها بأعماق كبيرة ... كما توقفت مياه الفيضانات التى كانت تعد عملية « غسيل » طبيعية سنوية لمجرى النهر والترع الكبرى ، كاسحة أمامها الحشائش والنباتات التى تنمو على سطح وداخل المياه .

ومما هو جدير بالذكر أن مقاومة الحشائش تتم – الآن – بعدة طرق ، منها المقاومة الكيماوية التى تعتمد على المبيدات ... ومنها أيضاً الطريقة الميكانيكية ، وهى عملية مكلفة للغاية ، لارتفاع أسعار المعدات وحاجتها للصيانة المستمرة ... وهناك الطريقة البيولوجية باستخدام أسماك « المبروك » الصينى[1] ، وثبت نجاحها ، حيث إن السمكة عندما يتراوح وزنها بين ١٥ : ٢٠ جراماً تصبح نباتية تتغذى على الحشائش .

• إثباتات علمية متفرقة :

ـــ ثبت علميًّا أن الجسد البشرى يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا التى يتألف منها ، فليست – مثلا – أظفار المرء هى نفسها التى كانت فى السنة الماضية .

ـــ ثبت أن عضلات المعدة لكى تقوم بواجبها فى عملية الهضم .. فإنه لابد أن تكون تقلصاتها متزنة مع الكمية التى تحتويها من الأطعمة ... فإذا زادت نسبة الأطعمة وكميتها ، فإنها ترهق المعدة ، وبالتالى لا تستطيع عضلاتها أن تتقلص لتفتت الأكل وتجعله عجينة لينة ثم سائلة .

وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول : « ما ملأ ابن آدم وعاءً شرًّا من بطنه » .

ـــ ثبت أن المدة التى يحتاج إليها سير الطعام فى المعدة تترواح بين ست ساعات وعشر ساعات .

ـــ ثبت أن شرب المياه الغازية لا توقف العطش ... ولذا ينصح أن يكون هناك

---

(١) من المؤسف أن الصيادين يقومون باصطياد هذه الأسماك خلال فصلى الربيع والصيف ، وهما موسما ازدهار الحشائش برغم التحذيرات .

مشروبات مرطبة بديلة ومفيدة ، مثل الكركديه ، والتمر هندى ، والعرقسوس .. فهذه مشروبات طبيعية تساعد على هدوء الأعصاب ، وتقضى على العطش ، كما أنها اقتصادية .

ــ ثبت أن قشر اليوسفى غنى بفيتامينات « ج » ، « ب » ، « أ » أكثر من اليوسفى نفسه .

لوحظ من بحوث طبية أن الطفل قد يصاب بتبلد الذاكرة إذا أُعطى جرعات مركزة من فيتامين « د » بغرض تقويته على التسنين ... وقد يسبب له هذا الفيتامين المركز تكوين حصوات بالكُلى ، نتيجة تراكم عنصر الكالسيوم بها .

ثبت أن الهالات السوداء تحت العيون سببها أن الدماء التى فى الشرايين التى تظهر بوضوح فى هذه المنطقة ليست نقية ، وأنها فى حاجة إلى مزيد من الأوكسجين لتعود إلى لونها الوردى الطبيعى ... ولذا تنصح البحوث العلمية بضرورة تعريض الوجه للهواء النقى ، والإكثار من تناول كوبين أو ثلاثة من عصير الجزر أو البرتقال ، وكمية من البقدونس .

ــ أسفرت أبحاث فريق من العلماء أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية ... فهو يقضى على ارتفاع نسبة الكولسترول فى الدم ... وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد من المواد التى تؤدى إلى تصلب الشرايين .

ــ إن بعض الخضراوات ، مثل الخيار والباذنجان ، يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان ... حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان .

كما أثبتت أن الخيارة المرة ذات الشكل المعوج لها تأثير سام على الإنسان أيضا ... وهذه المادة السامة توجد فى قلب الخيارة .

كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان فى الشتاء بكثرة يؤثر على الجهاز العصبى للإنسان ... كما أجريت تجارب أيضاً على الجعضيض والسريس فثبت أنهما من أخطر

النباتات التى لها تأثير مرضى على كبد الأطفال[1] .

ـ أثبتت التجارب الطبية فى أمريكا أن حبوب منع الحمل تزيد من احتمال إصابة المرأة بتصلب فى شرايين القلب[2] .

(١) من تقرير أورد نتائج عديد من التجارب والأبحاث التى أجرتها د . فايزة حمودة بالمركز القومى للبحوث ، ونشر فى صحيفة الأخبار فى أحد أعدادها الصادرة عام ١٩٨٢ .

(٢) مجلة حواء غير معلومة العدد . وأشار إليها كتاب غرائب وحقائق (للمؤلف) .

.. الفصل الرابع ..

المحرمات .. وآخر التقارير العلمية

- المخدرات .. وما أثبتته البحوث الأخيرة .
- سبب إدمان السموم البيضاء .
- الخمر .. وأضرارها المثيرة .
- لحم الخنزير .. وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيرًا .
- مضار التدخين .. مسلسل فيه حلقات جديدة .
- وموضوعات أخرى .



• المخدرات وما أثبتته البحوث الأخيرة :

أثبتت الأبحاث العلمية أن تعاطى المخدرات يؤدى إلى ضعف وقصور فى أداء النشاط الحسى والوظائف العقلية ، وعدم المقدرة على التحكم فى التصرفات ، وازدواجية القرارات ، وعدم قدرة المتعاطى على حل المشكلات اليومية .

ويؤدى أيضا إلى عدم استقرار المزاج العام للشخص ، وتعرضه للتقلبات والهزات النفسية ، نتيجة لعدم التعاطى فترة زمنية قصيرة ...

كما أثبتت نتائج البحوث أن التعاطى يقلل من إنتاجية الشخص ، سواء أكان يؤدى عملاً يدويًا أم فكريًا ، حيث يؤدى إلى تدمير الجهاز العصبى تدريجيًا ، وعدم الاتزان والاستقامة فى السلوك الاجتماعى .

وأشارت أيضا تلك البحوث إلى أنه بالنسبة لبعض الأفكار الشائعة فى المجتمع عن استخدام المخدرات لتأثيرها القوى على النشاط الجنسى ، أو تنشيط القدرة على التفكير ، أو النوم العميق ، أو تناول الطعام بشهية مفتوحة ، فإن النتائج أثبتت التأثير المؤقت لفترة زمنية محدودة تنتهى بالانتظام فى التعاطى والإدمان ، بل وتؤثر تأثيرًا سلبيًا على النشاط الجنسى للفرد على المدى الطويل .

• الحشـــيش :

ثبت علميًا أن الحشيش يسبب ضعف الذاكرة ، واضطراب الإحساس بالوقت ، وتقليل القدرة على القيام بالأعمال التى تتطلب التركيز أو الاستجابة السريعة أو التنسيق ، مثل تشغيل الأجهزة وقيادة السيارات .

وقد أثبتت الأبحاث .. أن الشباب عندما يبدءون فى استعمال أحد المخدرات ، فإنهم كثيرًا ما يلجئون لتجربة أنواع أخرى من المخدرات .. وقد تبين أنه عندما يبدأ الشباب

فى استعمال الحشيش بانتظام ، فإنهم يصابون بالتبلد ، ويعزفون عن تأدية واجباتهم المدرسية ، حيث إن الحشيش يعوق التعلّم ، وذلك لأنه يضعف التفكير والفهم ، ويؤثر تأثيرًا سيئاً على المهارات اللغوية والحسابية .

كما ثبت أن استعمال الحشيش يؤدى إلى زيادة ضربات القلب بمقدار ٥٠٪ ، وذلك حسب كمية الحشيش المستعملة فى السيجارة .. فضلا عن حدوث آلام فى الصدر .. كما ثبت أن الحشيش يحتوى على نسبة من المواد المسببة للسرطان ، حيث تبين من الفحص المعملى لأنسجة الرئة التى تعرضت لدخان الحشيش لفترة طويلة ، وجود تكوينات فى الخلايا تسبق تكوين الخلايا السرطانية .

وفى الاختبارات المعملية نتج عن القطران المستخرج من دخان الحشيش حدوث أورام عندما حقنت به جلود الحيوانات . وعندما يدخن الشخص الحشيش ، فإن المادة الفعالة فيه تمتصها معظم أنسجة الجسم وأعضائه .. وهى توجد فى الأنسجة المختزنة .. ذلك لأن الجسم فى محاولته للتخلص من هذه المادة الكيميائية يحولها إلى دهنيات أو مواد مختزنة .

وقد أظهرت نتائج تحليل البول وجود هذه المواد فيه ، وذلك لفترة استمرت حوالى سبعة أيام بعد تدخين الحشيش .. وقد أظهرت الاختبارات الإشعاعية وجود هذه المواد فى بول الحيوانات التى أجريت عليها التجارب ، لمدة تصل إلى شهر .. كما ثبت علميًا أن الحشيش لا يزيد من الطاقة الجنسية للمدخنين .. فالحشيش يؤدى إلى تمدد الأوعية الدموية فى أجزاء خاصة من الجسم ، كالعينين اللتين تحمران نتيجة تمدد أوعيتهما الدموية ... وكذا تمدد الأوعية الدموية بالخصيتين ، وهذا التمدد يؤدى - يوماً بعد يوم - إلى اختناق الخلايا الجنسية التى تفقد طاقاتها وتذبل يوماً بعد يوم . وفى استفتاء أجرى مع زوجات المدخنين للحشيش أدلوا باعترافات مثيرة ، منها أن أزواجهن عندما يدخلن عليهن مساءً وقد دخنوا الحشيش فإنهم يكونون غير مستقرين ، وتحمر عيونهم ، وتزداد شهيتهم للطعام ، ولكنهم يفشلون فى النشاط الجنسى معهن .

وتدل الإحصائيات للذين يطلبون العلاج من الضعف الجنسى أن معظمهم قد اعتادوا تدخين الحشيش .

• سبب إدمان السموم[1] البيضاء :

أثبتت الأبحاث الطبية[2] مؤخرًا - أن هناك مراكز بالمخ البشرى تفرز مواد أشبه فى تركيبها الكيميائى بالأفيون ، وتسمى بمادة « الأندروفين » .. وهى تعمل بعد إفرازها فى الدم على تخفيف حدة الألم الجسدى والنفسى الذى قد يتعرض له الإنسان فى حياته اليومية .... فإذا حدث إدمان الفرد على أفيون خارجى يتعاطاه توقف المخ عن إفراز الأفيون الداخلى الطبيعى ، مادة « الأندروفين » التى أعطاها الله تعالى الإنسان ، ومنح مخه قدرة إفرازها لكى تخفف آلامه بصورة طبيعية سلسة ، وعندما يتوقف إفراز هذا الأفيون الطبيعى الداخلى نتيجة تعاطى الإنسان أفيوناً صناعيًّا خارجيًّا ، فإنه إذا عاد الإنسان وتوقف عن تعاطى هذا الأفيون الخارجى ، فإن أجهزة إفراز الأفيون الطبيعى الداخلى تكون قد أصابها العطل والتوقف لفترة من الزمن عن ممارسة نشاطها الذى خلقها الله تعالى من أجله .

ومن هنا يشعر المتعاطى للسموم البيضاء بآلام مبرحة ، لأنه عطَّل جهاز إنتاج مهدئاته الطبيعية ، واستعاض عنها بالسموم البيضاء .

وهكذا مصير من تعاطى السموم البيضاء التى توصل إلى الإدمان بعد أول شمة ، أو بعد ثلاث شمات فى المتوسط .

ويكون بين قسوة عذاب مبرح ، عليه أن يواجهه حتى يبرأ منه ، أو يستمر فى الإدمان حتى النهاية المؤكدة ، وهى الموت .

• الخمر وأضرارها المثيرة :

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن ٧٠٪ ممن يشربون الخمر يعانون من تلف فى المخ ... ومن طبيعة هذا التلف أن نسيج المخ يصبح أقل سُمكاً .. كما أن التجويفات تكون أوسع حجماً ، كما ظهر من صور الأشعة لشاربى الخمور .

---

(١) يقصد الكوكايين والهيروين وغيرهما مما يدخل تحت مسمى « السموم البيضاء » .

(٢) هذا ما صرح به الدكتور يسرى عبد المحسن ، أستاذ الطب النفسى المساعد بكلية الطب جامعة القاهرة ، ونشره صلاح منتصر فى يومياته فى صحيفة الأهرام (بتصرف) .

والخمر(١) – فى حقيقتها العلمية البسيطة – تقتل ضعف عدد الخلايا المقرر موتها كل يوم من خلايا المخ ، حيث من المعروف أن كل إنسان يموت منه عدد محدد من خلايا المخ .. فى حين أن الخمر تقتل ضعف هذه الكمية ، فضلا عن أن الخمر تجعل شاربها قابلاً للتهيّج السريع وسرعة الإنهاك .

أما بالنسبة لتأثير الخمر على الناحية الجنسية .. فقد ثبت علميًّا خطأ من يعتقدون أن الخمر تزيد من القدرة الجنسية ، بل ثبت عكس ذلك ، حيث إن الخمر تزيد الرغبة فى الجنس وممارسته ، ولكن يصاحب ذلك عجز عن الممارسة الفعلية بالصورة الطبيعية ...

كما ثبت أن الخمر تخدر مناطق قشرة المخ ، فيقل الحياء ، والكوابح الأخلاقية ، فتزيد الرغبة فى الجنس بشكل فاضح ، وكثيرًا ما يؤدى ذلك إلى الجرائم الجنسية الشاذة .... إلا أن الاستمرار فى شرب الخمر – كما تبين – يفقد القدرة على الاتصال الجنسى الطبيعى ، ولذا فقد يستعيض عن ذلك بالقيام بدور المتفرج فى دور الدعارة والملاهى الليلية .... أى أن الخمر تنبه الرغبة الجنسية ، ولكنها تثبط القدرة عليه .

---

(١) قد سمى كل مسكر خمرًا باللغة العربية ، لأنها تخمر العقل .. أى تغطيه وتستره .. أى تكف العقل عن عمله .. والعقل باللغة العربية من عقل الناقة ، أى شدها وربطها .. فالعقل هو الرباط أو الوثاق الذى يمنع الإنسان من الانقياد للهوى والرغبات .. إذن العقل يعتبر مجموعة من الموانع الأخلاقية التى تتكون لدى الإنسان .... أى أن عمل الخمر هو كف العقل فى حين أن عمل العقل هو الكف ... فالخمر تقوم بتأثيرها فى كف الكف .. أى إزالة الموانع التى يضعها العقل ... ويلاحظ أن مدمن الخمر يتميز من مظهره الخارجى ومن فحصه طبيًّا بالأعراض المرضية التالية .

(أ) توسع الأوعية الدموية الجلدية فى الأنف والوجنتين .

(ب) تصلب الشرايين .

(جـ) شكاوى هضمية بسبب نقص حموضة المعدة أو حدوث التهاب أو قرحة المعدة .

(د) تسمم عضلة القلب .

(هـ) تسمم الكبد وتليفه وتشمعه فى النهاية .

(و) رعشة باليدين واللسان .

(ز) التهاب الأعصاب .

(ح) اضطراب النظر وازدواج الرؤية وإعتامها .

(ط) تغير الشخصية والأخلاق ، حيث يصبح المدمن مهملاً أنانيًّا ، شديد الغيرة والقسوة .

(ى) تصير أحاسيسه غير طبيعية ، هذا فضلا عن التأثيرات الاجتماعية والنفسية السيئة الأخرى .

وفى ألمانيا الغربية ... نشر العلماء بحثاً مخيفاً عن تأثير الخمور على خلايا مخ الإنسان .. وأكدوا فى بحثهم أن الخمور تلتهم الغذاء الذى تعيش عليه خلايا المخ .. وهذا الغذاء اسمه « جولوتاميك اسيد » ...

وأضافوا : أن الخمور عندما تلتهم هذا الغذاء يفقد لونه الوردى .. وبالتالى تفقد خلايا المخ ما يمدها بالحياة ، فيصاب الشخص السكير بالصَّرْع ، ويفقد الذاكرة ، ويضعف ذكاؤه ، كما قد يصاب بالجنون[1] .

• الخمر شبيهة بفضلات الإنسان :

أثبتت بعض التجارب العلمية الحديثة ... أن الخمر عندما يتم تحضيرها تمر على عمليات كيميائية ، تشبه إلى حد كبير العمليات الكيميائية التى يمر بها الطعام فى الجهاز الهضمى إلى أن ينتهى بالفضلات .

• أعراض أنثوية تظهر على مدمنى الكحول من الرجال :

كشفت بعض الدراسات العلمية فى جامعة « بيتسبرج » الأمريكية أن بعض المشروبات الكحولية تحتوى على هرمونات أنثوية ، قد تسبب فى ظهور أعراض الأنوثة بين المدمنين على تناول الكحوليات من الرجال ، مثل تساقط شعر اللحية ، وتضخم عضلات الصدر .

هذا ، وقد ظهر اتجاه داخل الكونجرس الأمريكى للمطالبة بقوة بحظر الإعلان عن كافة أنواع الخمور والبيرة فى الإذاعة والتليفزيون . ويلقى هذا الاتجاه معارضة من أصحاب المصالح الرئيسية من منتجى الخمور والبيرة .

---

(١) يهمنا أن نذكر أنه على إثر نشر هذا البحث أرسل مواطن مسلم إلى الصحيفة التى نشرت هذا البحث بعض آيات القرآن الكريم التى تحرم تناول الخمور ، وترجم معانيها بالألمانية ، ونشرتها الصحيفة .... وعلى إثر نشر هذه الآيات الكريمة اتصلت الجمعية العلمية بألمانيا به ، وطلبت منه ترجمة الآيات العلمية فى القرآن الكريم ، لتكون موضح بحث علمى يقوم به أعضاؤها .

● الخمور أسرع المشروبات امتصاصاً بالدم :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الكحوليات – بعكس باقى المشروبات الأخرى – يتم امتصاصها فى الجسم بسرعة فائقة بمجرد تناولها ، وتعد من أسرع المشروبات التى تسرى فى الدورة الدموية ، وتتخلل فى الجسم دون فاقد تقريباً .

وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الدم لا يتخلص من الكحول الذى يحمله ، حتى بعد النوم لمدة سبع ساعات متواصلة ، ولكن يظل الدم يحتفظ بنسبة كبيرة من هذا الكحول ، الذى يسبب حالة إعياء مستمرة طوال اليوم التالى ، ويؤثر على انتباه الفرد وجهازه العصبى[١] .

كما تشير الأبحاث إلى وجود علاقة قوية بين تناول الأدوية وتناول الكحوليات ، فهناك تأثير أكبر للكحوليات إذا ما اقترن شربها بتناول أنواع معينة من الأدوية ، مثل الأدوية المضادة للزكام ، ودوار البحر .

لحم الخنزير وما كشفت عنه التحاليل المعملية أخيرًا :

أظهرت الدراسات الحديثة والتحاليل الأضرار التى يحملها لحم الخنزير ، الذى حرم الإسلام أكله ، من ذلك الأمراض الآتية :

ـ **الزحار الزق** : الذى يؤدى إلى تقرحات فى جدار الأمعاء ، وهو يشبه الذحار الأميبى ، وسببه طفيلية تعيش فى أمعاء الخنزير .

ـ **الأميبا النسيجية** : وتسبب لآكله الزحار الأميبى .

(١) هذا ما تشير إليه الدراسة التي أعدتها جمعية الوقاية من حوادث الطرق المصرية ، التى تعتبر فرعاً للمنظمة الدولية للوقاية من الحوادث ، التى حذرت من تناول الكحوليات قبل القيادة مباشرة ، حيث إن ذلك يضاعف من احتمالات وقوع الحوادث .. ومن هنا فإن القوانين الأوربية تتجه الآن لسحب رخص القيادة مدى الحياة لمن يتكرر ضبطهم يقودون سياراتهم بعد احتساء الكحوليات .. بل تمتد هذه التشريعات أيضاً لعدم الترخيص بتقديم الكحوليات بالمطاعم والكازينوهات على الطرق السريعة .. فأين نحن هنا فى مصر من تلك التشريعات ؟! (المؤلف) .

ـ **الداء البريمى اليرقانى النزفى** : ومستودعه الخنزير .

ـ **الأنفلونزا الخنزيرية القاتلة** : وقد كشف العلم الحديث أخيرًا أن الخنزير يحمل هذا الميكروب ويخزنه ، ويعتبر هذا الوباء فى هذا الوقت أشد الأوبئة فتكاً فى العالم ، حيث يحدث مضاعفات خطيرة ، فيحدث التهاباً بالمخ ، أو تضخماً فى القلب ، فيسبب هبوطاً مفاجئاً .

ـ **الدودة الشريطية** : وهى تصيب الشخص عند تناوله لحم الخنزير ، فتدخل إلى المعدة مع الطعام ، ثم تتحول إلى دودة الأمعاء ، ثم تخترق جدار الأمعاء إلى الدورة الدموية ، وتتوزع فى الأجزاء الحيوية للجسم ، وأفضل مكان لها الجهاز العصبى ، فإذا انتقلت إلى المخ أصابت الشخص بالجنون أو الشلل ، أو التشنجات العصبية ، وإذا وصلت إلى العين أصابت بالعمى .

ـ **الدودة الشعرية الحلزونية** : وتسبب هذه الدودة تخريش والتهاب جدار الأمعاء ، وينتج عن ذلك صعوبة فى التنفس والمضغ والكلام ، وقد تسبب الموت المفاجئ ، وليس لها علاج حتى الآن .

ـ **الدودة التريكنيا** : ويسبب هذا المرض للشخص ارتفاع درجة الحرارة ، ونزلة معوية حادة ، قد تؤدى إلى هبوط القلب ، وحتى الآن لا يعرف الطب علاجاً لهذا المرض .

ـ **التسمم الغذائى** : حيث من خصائص لحم الخنزير وشحمه سرعة الفساد والتحلل بفعل الجراثيم ، إذا ترك بدون تبريد ، ولو لمدة قصيرة .

ـ **ثعبان البطن الخنزيرى** : وقد توصل العلم إلى كشف هذا الداء الخنزيرى فى صيف عام ١٩٨٢ .

ـ **دودة المعدة القرحية** : وتسبب هذه الدودة الإسهال ، والتهاب المصران الغليظ .

ـ **دودة الرئة الخنزيرية** : وتعيش فى رئة الخنزير ، ثم تنتقل إلى الإنسان الذى يتناول لحم الخنزير .

— الدوسنتاريا الأميبية الخنزيرية .

هذا ، وقد ثبت علميًّا أن لحم الخنزير أكثر قابلية من غيره من اللحوم للتلوث ، ونقل الميكروبات والجراثيم ، فقد وجد أن ٤٠٪ من لحم الخنزير يحمل أنواعاً من الميكروبات المعدية وغير المعدية ، فى حين لا تزيد الميكروبات فى لحوم الغنم مثلاً على ٣٪ وتعليل ذلك أن نسبة التعادل القلوى فى لحم الخنزير تكون عالية ، وهذا يساعد على سرعة نمو الميكروبات فى عضلاته ، سواء أكان حيًّا أم مذبوحاً . ومن هنا ندرك أن لحم الخنزير أسرع اللحوم وأكثرها قابلية إلى التلوث والفساد .

ومما هو جدير بالذكر أن الخنزير من آكلى اللحوم ، وقد حرم الشرع آكلى اللحوم عامة لمدى تأثير نوعية اللحم فى السلوك[1] والأخلاق والطباع ، كما قرر علماء التغذية ... يضاف إلى ذلك أن الخنزير حيوان قذر ، يتغذى على الجيف والأقذار ، وهى أشهى غذاء له ، وهذه حقيقة لا ينكرها أحد ، فهو بالرغم من أنه يعيش فى حظائر نظيفة[2] فى أوربا وأمريكا ، فإنه عندما يخرج إلى الغابة أو إلى الحقل ، فإنه سرعان ما يقبل على التهام الفئران الميتة والرمم ، أو جثة خنزير ميت متعفنة ، فإن قطيع الخنازير بأكمله يتجمع حول جثته ليأكله بتلذذ .

كما ثبت علميًّا أيضاً أن من أضرار لحم الخنزير ارتفاع نسبة الشحوم فيه ، وارتفاع حامض البول فى لحمه ، مما يساعد على تصلب الشرايين ، وآلام المفاصل .. والمعروف أنه كلما زادت كمية الدهون كان اللحم أصعب فى الهضم ، فضلا عن أن نوع الدهن فى الخنزير يختلف عن غيره ، لقد ثبت بالتحليل أن دهنه يحتوى على نسبة أكبر من

---

(١) قد أشار إلى هذه الحقيقة رسول الله ﷺ ، فقد جاء فى الحديث أن رعاة الإبل أقرب إلى الفخر والعجب والكبرياء ، وأن رعاة الغنم أقرب إلى السكينة والوقار والتواضع . قال عليه الصلاة والسلام : « الفخر والخيلاء فى أهل الإبل ، والسكينة والوقار فى أهل الغنم » رواه أحمد .

(٢) الأنثى من الخنازير كثيرًا ما تصاب بحالات عصبية فتقتل صغارها ثم تأكلها ، فضلا عن أن الخنزير عموماً يعتبر من الحيوانات المتوحشة ، وإن وضع فى حظائر وتغذى على الأعشاب والفواكه فإنه يميل إلى طبيعته الأصلية من العنف والاعتداء كغيره من الحيوانات المفترسة ، مما يضطر رعاة الخنازير إلى خلع أنياب الصغار لكيلا يصبحوا خطرًا عليهم مستقبلاً .

الأحماض[1] الدهنية المعقدة ، مما يزيد من نسبة الكولسترول فى الدم ، والتى تترسب فى الشرايين ، ولاسيما شرايين القلب ، ممّا يسبب أكثر حالات الذبحة القلبية .

من هنا ندرك عظمة الإسلام فى تحريمه لأكل لحم الخنزير !

• من مسلسل مضار التدخين :

ثبت علميًّا مضار التدخين على الصحة العامة ، حيث تبين أن الدخان يحتوى على ٢٪ من وزنه نيكوتين ، وهى مادة قاتلة أقوى فى فعلها من الزرنيخ .. وأن الاستمرار على عادة التدخين يحدث التسمم المزمن ، مما يؤثر بالتالى على المخ والأعصاب ، ويوجد عادة الإدمان .

وقد ثبتت العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة ... فتذكر الإحصائيات أن نسبة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين تبلغ عشرة أضعاف الإصابة عند غير المدخنين .. هذا فضلاً عن تأثير التدخين على المعدة والكبد ، وغير ذلك من أجزاء الجسم ، مما لايتسع المجال لسرده[2] .

وعلماء الطب يعزون ضرر التدخين أساساً إلى مادة النيكوتين وهم يقررون ما يأتى :

---

(١) تحت عنوان « دواء من الخنزير فاحذروه » - نشرت مجلة العلم والإيمان - فى عددها السادس عشر - خبرًا مؤداه أن الشركة الألمانية المشهورة للأدوية « هوكست » استطاعت أن تحضر نوعاً من « الأنسولين » من الخنزير لمعالجة مرضى السكر ... وقد كانت هذه المادة تستخرج من الحيوانات الأخرى حتى الآن .

وهذا الأنسولين الخنزيرى توزعه الآن الشركة المذكورة فى البلاد الإسلامية .... وتفتخر الشركة بتحضيرها لمادة الأنسولين من الخنزير فى النشرة الموزعة على الأطباء ... وهذه الشركة تقدر ماليتها بمليارات الدولارات .. ولها قدرة كبيرة على التأثير والضغط .

وبما أن الدين الإسلامي قد حرم أكل لحم الخنزير ودهنه وجلده وكل ما هو مستخرج ومصنوع منه .. ولما كان الأنسولين المستخرج من بقية الحيوانات متوفرا ، والحصول عليه بسهولة ، فلا حاجة إذن لاستعمال الأنسولين المستخرج من الخنزير .

ولذا فنحن نهيب بالإخوة المسلمين مرضى السكر باجتناب هذه المادة ، ونحذرهم من تعاطى هذا الدواء الخبيث .. كما نهيب بالمسئولين اتخاذ الإجراءات والتدابير الكفيلة للحيلولة دون تسرب هذا الدواء المسموم .

(٢) يرجع إلى كتاب « المدخن أمازال طفلا » للمؤلف .

أولاً : أن التدخين يسبب انقباض الأوعية الدموية ، وينشأ عن ذلك ارتفاع ضغط الدم ، وزيادة الجهد الذى يبذله القلب .. وهناك خطر محقق على المعرضين للإصابة بالذبحة الصدرية الناشئة عن انقباض الشريان التاجى المغذى لعضلة القلب أو انسداده ... وقد وجد أن الذين يدخنون عشرين سيجارة فأكثر فى اليوم معرضون للإصابة بجلطة[1] القلب بمعدل ثلاثة أضعاف غير المدخنين .. كذلك تزيد نسبة الوفيات فى المدخنين بنسبة ٧٠٪ عنها فى غير المدخنين .

ومن المعلوم أن السيجارة تحتوى على عشرين مليجراماً من النيكوتين ، يمتص جسم المدخن منها اثنين من المليجرامات ... والنيكوتين يساعد على إفراز هرمون « الإدرينالين » و « النورادرينالين » اللذين يزيدان من تقلص الشرايين بصفة عامة ، وشرايين الأطراف بصفة خاصة .. كذلك يساعد هرمون « الإدرينالين » على تخزين المخزون الدهنى فى الجسم إلى الدم ، فيزيد بذلك نسبة الأحماض الدهنية ونسبة الكولسترول عند المدخنين .. فضلاً عن أن النيكوتين يساعد على إفراز مادة « الترسين » من الغدة النخامية .. وهذه المادة قابضة للأوعية الدموية ، وخاصة شرايين القلب التاجية .

ثانياً : يترتب على انقباض الأوعية الدموية برودة الأطراف ، لقلة ما يصل إليها من الدم ، وقد تشتد الإصابة فتنسد هذه الأوعية ، ويؤدى ذلك إلى ضرورة بتر الأطراف المصابة .

ثالثاً : يسبب التدخين زيادة فى عدد ضربات القلب وتحميله عبئاً لاداعى له ... وقد أمكن إثبات ذلك بجهاز المسجل الكهربائى للقلب .

رابعاً : ينشأ عن التدخين زيادة نسبة السكر فى الدم ، ويتبع ذلك بطبيعة الحال نقص فى كمية السكر المختزن فى الكبد والعضلات ، وينشأ عن ذلك تعب المدخن كلما قام بأى مجهود عضلى .

---

(١) إن آخر الإحصائيات التى قدمت أمام المؤتمر الأوربى الثامن للقلب ، والذى عقد فى مدينة باريس عام ١٩٨٠ تقول : إن ٧٨٪ من المصابين بجلطة القلب من المدخنين .

خامساً : ينشأ عن التدخين ضعف الشهية للطعام ، وهذا يؤدى بدوره إلى الضعف العام للجسم .. كما أن التدخين – فى نظر رجال الطب – يؤثر على غدد المعدة فيجعلها تكثر من إفراز حامض « الإيدروكلوريك » الذى تسبب زيادته إصابة المعدة بالقرحة ، ولذلك يطلب الأطباء من المصابين بها الإقلاع عن التدخين فى الحال .

سادساً : يسبب التدخين التهاباً فى الحنجرة ، والأوتار الصوتية ، وضيقاً فى التنفس وكحة وسعالاً .

سابعاً : يسبب التدخين ضعفاً لأعصاب العين ، واختلالاً فى النظر ... ويؤكد أحد الباحثين[1] البارزين أن التدخين يتسبب أيضاً فى ضيق الشعيرات الدموية الدقيقة بشبكية العين ، ويعمل على جفافها وتحجرها بالشبكية ، مما يهدد بزوال القدرة على الإبصار

ثامناً : يسبب ازدياداً فى عملية احتراق المواد الغذائية ، فلا يختزن الجسم شيئاً من الزائد عن حاجته منها لينتفع به فيما بعد ... هذا ، وقد لوحظ أن الأشخاص النحفاء قد ازداد وزنهم بعد الإقلاع عن التدخين .

تاسعاً : يرى بعض الباحثين أنه ينتج أثناء احتراق السيجارة مادة « الأكرولين » ... وهذه لها أثر ضار على المراكز العصبية فى المخ ، وينشأ عن ذلك الخفقان والرعشة .

هذه هى الأضرار التى يكاد يكون عليها إجماع تام بين علماء الطب وباحثيه على حدوثها ، بسبب التدخين .... وهناك عرض مرضى آخر قد أشارت إليه تقارير البحوث العلمية مؤداه : أن التدخين يقلل كمية البول التى تفرزها الكلية ، لأنه يسبب انقباض شرايين هذا العضو .

هذا ، وقد ثبتت من التقارير الطبية الدولية أن الدول المتقدمة تلزم شركات الدخان

---

(١) البروفيسور « جارتز » أستاذ أمراض العيون بجامعة مايتس بألمانيا من تقرير بحث أجرى على ٣,٥٠٠ سيدة نشرت نتائجه مجلة « لانست » الطبية البريطانية .

ومن المعروف فى الإسلام أن التحريم يتبع الخبث والضرر ، فما كان خالص الضرر فهو حرام ، وما كان خالص النفع فهو حلال .. وما كان ضرره أكبر من نفعه فهو حرام ، وما كان نفعه أكبر من ضرره فهو حلال ... ولو طبقنا هذه القاعدة على السجائر لخرجنا بنتيجة أن السجائر حرام ولاسيما فى ضوء ما أورده المتخصصون .

بإنتاج أنواع من السجائر ذات مواصفات طبية معينة ، تقلل من نسبة المواد الضارة فى مكوناتها ، حفاظاً على الصحة القومية ... كما ثبت أن السجائر المصدرة للخارج لاتخضع لهذه المواصفات الطبية لديهم ، وبالتالى فإن المنتجين يزيدون من نسب المواد الفعالة ذات التأثير السريع على الإدمان ، حتى يظل المدخن أسير هذه المدمرات !

• النساء المدخنات أقل خصوبة من غير المدخنات[1] :

أوضح تقرير علمى نشر مؤخرًا فى نيويورك بأنه بناء على تجارب أجريت على نساء حوامل ، أثبتت النتائج أن نسبة خصوبة النساء المدخنات تبلغ ٧٢٪ بالقياس إلى غير المدخنات .

كما تبين أن التدخين الشديد يجعل الحمل أكثر صعوبة .... والجدير بالذكر أن التقرير الذى نشرته المجلة الطبية الأمريكية يعتبر الأول من نوعه ، الذى يبحث فى العلاقات بين التدخين والخصوبة .

• التدخين وأثره السيئ على صحة الحامل :

ثبت علميًّا أن للتدخين أثاره الضارة على صحة الأم الحامل[2] والجنين ، إذ أنه يؤدى إلى بعض التشوهات الخلقية التى يصعب علاجها فى الأجنة .

كما ثبت أيضاً أن الجنين يتأثر بالتدخين ، حتى إذا كانت الأم لاتدخن ، وإنما توجد فى مكان يكثر فيه المدخنون من حولها .

• التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية :

ثبت علميًّا أن التدخين يعجل بانقطاع الدورة الشهرية ، وبالتالى فى ظهور أعراض سن اليأس بصورة أكثر حدة عند المدخنات ... كما ثبت أنه كلما زادت نسبة التدخين بدأ ظهور علامات سن اليأس .

---

(١) حياتك : المجلة العربية – سبتمبر ١٩٨٥ .

(٢) يلاحظ أن السيجارة الواحدة تحتوى على نسبة لا تقل عن ٣٠ مليجراماً من مادة البتريبزين .. وهذه المادة من أخطر المواد ضررًا لأجهزة الجسم إذا وصلت إليها ، وكذلك تحتوى على أكثر من ٢٥ مليجراماً من القار « القطران » ، والذى يحتوى على مواد عضوية كثيرة ، وهذا بخلاف المواد المترسبة الأخرى التى تعتبر نواة حقيقية لنمو مرض السرطان ، ويتضاعف ذلك لدى المرأة الحامل .



المجـــال النفســـى .. والاجتمـــاعـى .

- **الفصـــل الخامس** : غرائب .. ولكنها حقائق نفسية
- **الفصـــل السادس** : ما يهم الآباء فى عالم الطفولة .

الفصل الخامس

غرائب .... ولكنها حقائق نفسية .

- التوتر والقلق يسببان السرطان .
- اللون الوردى مريح للأعصاب .
- الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان .
- كبت الدموع يؤدى للإصابة بالصداع .
- الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية .
- العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية .
- تأثير الصداقة على الصحة .
- وموضوعات أخرى .



التوتر والقلق يسببان السرطان[1] :

ذكرت آخر الأبحاث العلمية عن القلق وعلاقته بالأمراض ، وذلك فيما قدمه الدكتور « فيرنون ريلى » الباحث فى هيئة « نورث وست باسيفيك » لأمراض السرطان بمدينة سياتل الأمريكية ، عن نتائج دراسته مع فريق من العلماء ، بعد إجراء التجارب العلمية وتأكيد النتائج المعملية ، إذ جاء فى تقريره العلمى : « أن القلق والضغوط النفسية لاتسهل الإصابة بمرض السرطان فحسب ، بل إنها تساعد على انتشار المرض إلى بقية أجزاء الجسم ، ولذلك فإن منع مسببات التوتر العصبى والقلق هى الحل الأمثل لمنع الإصابة بالسرطان » .

وقام فريق من العلماء الأمريكان بنفس الدراسة ، واستمرت لمدة خمس سنوات ، وأعلنت نتائجها فى عام ١٩٨٢ حيث أعلن : « أن التوتر الشديد والقلق يسببان السرطان ، وأنه بالتحكم فى أسباب القلق وعلاجه قد أمكن شفاء مريض السرطان من مرضه » .... ثم يؤكد البحث على أثر الإيمان فى النفس من إضفاء السكينة ، والاطمئنان عليها ، وهما ضد القلق ، ولا يوجدان معاً .. وقد صور ذلك القرآن الكريم فى قوله تعالى : ﴿ **الَّذِينَ آمَنُوا وتَطمَئِنُّ قُلُوبُهم بِذِكْرِ الله ، أَلَا بِذِكْرِ الله تَطْمَئِنُّ الْقُلُوب** ﴾[2] صدق الله العظيم .

• لا تغضب .. لا تحقد .. لا تحزن :

ثبت علميًّا أنها أعظم حكمة يمكن أن يعيش على فلسفتها الإنسان ... فقد أثبتت آخر الأبحاث والدراسات التى أجراها علماء أمريكا .. أن المشاكل العاطفية هى السبب وراء مرض السرطان .. تماماً كما يحدث عندما يؤدى القلق والاضطراب إلى الإصابة بأمراض القلب ، والقرحة ، والصداع ، وعدد من الأمراض الأخرى .

---

(١) من بحث منشور بالمجلة العربية - يناير ١٩٨٦ .

(٢) سورة الرعد - الآية ٢٨ .

وقد أوضحت النتائج الأخيرة للأبحاث التى اشترك فيها علماء النفس وأكبر أساتذة الطب ... أن مرض السرطان يصيب عادة الأشخاص الذين يتعرضون أثناء طفولتهم لتجارب وظروف قاسية ، ولا تعطيهم ظروف الحياة فرصة التنفيس عن هذه الآلام ، فيضطرون إلى كبتها .

وفى معظم الحالات وجد أن الشخص المرشح للإصابة بالسرطان هو الشخص المنطوى على نفسه ، والذى يميل إلى العزلة والوحدة ، والذى لا ينفس عن همومه ، ويفضل أن يطويها فى صدره .

ولذا تنصح تلك الدراسات - حتى تبتعد عن هذه الأمراض الملعونة - أن : « لا تغضب .. لا تحقد .. لا تحزن ولا تكتم هموم الدنيا فى صدرك » .

وحيث إن السرطان صديق التوتر العصبى ، فتنصح تلك الدراسات أيضاً بأن تريحَ أعصابك وتسترخى بين وقت وآخر ... ويضيف أحد الباحثين[1] الكبار : أن الضحك يساعد على إزالة التوتر العصبى الذى يسبب ألواناً كثيرة من الصداع ... وقد تبين أن الضحك يخفف حموضة المعدة ويعمل كصمام أمان من القلق والكبت ، ولأنه يريح الأعصاب ويؤدى إلى الراحة والارتخاء ، فإنه يقهر الأرق ، ويفتح جميع الأبواب بالتذرع بالإيمان بالله وحكمه وقضائه حتى يتسرب الهدوء إلى الكيان المعذب .

• اللون الوردى مريح للأعصاب :

أظهرت دراسة حديثة أجريت حول الألوان وانعكاساتها على الإنسان .. أن بعض درجات اللون الوردى لها نفس مفعول المهدئات ... كما أنه يساعد على استرخاء العضلات .

ويقول الباحثون : إنه قد تبين علميًّا أن جزءًا من المخ يتفاعل مع اللون الوردى عن طريق إبطاله لإفراز هرمون الإدرينالين ، الذى يؤدى بدوره إلى تهدئة عمل عضلات القلب ، ويساعد على تهدئة الأعصاب .

---

(١) د . الكسندر ليبوفيتش عميد كلية الطب بجامعة بلغراد .

... وينصح المتخصصون بالاهتمام بارتداء الثياب وردية اللون ، ولاسيما فى أثناء المناقشات الحامية .

● فصل الحب :

الربيع ليس هو الفصل الذى يتفتح فيه قلب الرجل للحب ... هذا ما صرح به عالم الهرمونات الألمانى « فيتشبلاج » الذى أردف قائلاً : إنه قد ثبت علميًّا أن الهرمونات عند الرجل تزيد فى الخريف عنه فى الربيع .... وعليه فإن الرجل يكون عرضه للوقوع فى الحب فى فصل الخريف وليس فى فصل الربيع كما هو معتقد منذ قديم الزمان .

● أحبوا ولكن ليس بعنف ! :

إلى مرضى القلب .... ينصح أحد العلماء المتخصصين[1] مرضى القلب بعدم الاستسلام لحالات الحب العنيفة[2] ، ويصرح هذا العالم : أن ضربات قلب الإنسان عادة تناهز ما يقرب من تسعين ضربة فى الدقيقة الواحدة ، إلا أنها فى حالات الانفعال الغرامى الشديد ترتفع إلى ما بين ١٢٠ : ١٦٠ ضربة مما يعرض مرضى القلب للموت بالسكتة القلبية .

● الخلافات الزوجية .. والذبحة[3] :

أثبتت التجارب أن المشاكل العائلية ، وعدم توفيق الزوج فى الحياة الزوجية ، قد تؤدى إلى إصابة الرجال بالذبحة الصدرية التى أصبحت أحد أمراض العصر الحديث .

فقد أجرى الباحثون فى الولايات المتحدة تجاربهم على عشرة آلاف مريض بالذبحة الصدرية على مدى خمس سنوات فتبين أن ٢٩٪ من المصابين بالذبحة ترجع إلى وجود مشكلات فى حياتهم العائلية ، وأن الأسباب الأخرى – كالضغط والكولسترول – إن

---

(١) د . ربغينوبيزا مدير قسم أمراض القلب والشريان التاجى فى منظمة الصحة العالمية .

(٢) يقصد بالحب العنيف هنا اللقاءات الجنسية .

(٣) « باب عصر العلم » مجلة الشرقية – أكتوبر ١٩٨٢ .

وجدت ، فإن نسبة الإصابة بها تنخفض إلى ١٠٪ .. أى أن حب الزوجة وحنانها من أهم الظروف الوقائية ضد الذبحة الصدرية .

• الابتسامة علاج وقائى :

توصلت دراسة قام بها عدد من علماء النفس والاجتماع الأمريكيين مؤخرًا إلى أن الابتسامة تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية ، كما أنها نوع من العلاج الوقائى ضد أمراض العصر ... فقد أكدت التجارب التى قام بها عالم النفس الأمريكى د . « جيمس أريكسون » والتى شملت حوالى ٣,٥٠٠ شخص من مختلف الطبقات الاجتماعية ، تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات .. المجموعة الأولى التى لا تبتسم إطلاقاً ... والثانية التى تبتسم عند الضرورة ، أو عند وجود مناسبة .. والثالثة التى تبتسم بصفة مستمرة .. فوجد أن المجموعة الأخيرة أكثرها نشاطاً وصحة وثقة بالنفس .. وقد انتهى د . « أريكسون » من ذلك إلى أن الابتسامة هى سبب من أسباب النجاح والسعادة .. وأن الشخص الدائم الابتسام هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الناس ، كما أنه أكثرهم ثقة بالنفس .. كما ثبت طبيًّا أن الشخص الذى يبتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم ومتزن ، وأن الابتسامة عنده تساعده على تخفيف ضغط الدم ، فضلا عن أنها تنشط الدورة الدموية عنده بصورة مستمرة .. كما أن لها أثارًا إيجابية على وظيفة القلب والكبد والمخ ، وذلك لأنها تجعل المخ يحتفظ بكمية أكبر من الأوكسجين ، أى أنها نوع من العلاج الوقائى للمخ .

• الزواج يزيد فرص النجاة من السرطان :

أكدت أحدث الدراسات الطبية الأمريكية أن فرص النجاة من الموت بسبب الإصابة بمرض السرطان تزيد عند الشخص المتزوج عنها لدى الشخص الأعزب ... فقد أجرى البروفيسور « جيمس جودوين » بجامعة « ويسكونسن » وفريق من الأطباء المساعدين دراسات تحليلية على ٢٧,٧٧٩ شخصاً مصاباً بالسرطان ، وتبين أن الأشخاص غير المتزوجين تزيد فرص وفاتهم نتيجة الإصابة بالسرطان عن الأشخاص المتزوجين بنسبة ٢٣٪ .

ويقول : د . « جودوين » : إن الشخص المتزوج يعيش بمعدل عشر سنوات أكثر من الشخص الأعزب ... وهذا ينطبق كذلك على حالات الإصابة بمرض السرطان .

وأكدت الدراسة التحليلية .. أن الأشخاص المتزوجين يكتشفون إصابتهم بالسرطان قبل الأشخاص غير المتزوجين بنسبة ١٩٪ وبذلك يؤدى الاكتشاف المبكر لإصابتهم بالسرطان إلى وقف انتشار المرض ، وبدء علاجه بسرعة ، وهكذا تكون فرص الشفاء منه ومحاصرته أكبر بكثير منها لدى الشخص الأعزب ... يضاف إلى ذلك أن الشخص المتزوج يحظى برعاية فائقة من زوجته فى مرضه ، ويحظى بدعمها المعنوى الذى يكون سبباً فى تمسكه بأسباب الشفاء والأمل فى نجاح العلاج ، الأمر الذى يعنى رفع معنوياته التى لها أكبر الأثر فى زيادة حيويته[١] .

• الزواج السعيد يحمى من الإصابة بالسرطان :

أثبتت الأبحاث العلمية أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بالسرطان ... وأن الزواج السعيد هو خط الدفاع الأول ضد الإصابة به ... فقد أثبتت الفحوصات والتحاليل أن هناك فرصة أفضل للمصاب بالسرطان للشفاء إذا كان زوجاً أو زوجة ترفرف على حياتهما راية السعادة والمحبة .

وقد أظهرت البحوث أن العواطف الإيجابية والسلوك الودود ينشطان نظام المناعة فى الجسم ... هذا ، وقد دلت الإحصاءات على أن المطلقات والأرامل أكثر إصابة بسرطان الرحم والثدى من المتزوجات[٢] .

• علاقة غريبة بين أحجام الأجسام والسعادة الزوجية[٣] :

أظهرت دراسة قام بها الدكتور « أنطونى هاريس » أستاذ الكيمياء بجامعة أكسفورد على خمسة آلاف شخص عن علاقة اختلاف أحجام الأجسام بالسعادة الزوجية ...

(١) نشرتها صحيفة « اتحاد الأطباء الأمريكيين » ، ونقلتها مجلة أكتوبر الصادرة فى ١٩٨٧/١٢/٢٠ (بتصرف) .
(٢) الزواج ضد السرطان : د . لفنون .
(٣) باب « أخبار تهمك » مجلة الشرقية – مايو ١٩٨١ .

فظهر أن المرأة البدينة تنجذب عادة للرجل النحيل الجسم .. وأن الرجل البدين ينجذب للمرأة النحيفة .

وأظهرت الدراسة أيضاً أن معدلات الطلاق ترتفع بين الرجل البدين والمرأة النحيفة ، وتنخفض بين المرأة البدنية والرجل النحيل ... وأن معظم الزيجات الفاشلة تكون بين الرجل المفتول العضلات والمرأة النحيفة .. أو بين الرجل البدين والمرأة النحيفة .

• كبت الدموع يؤدى إلى إصابتك بالصداع :

تشير أحدث الدراسات التى أجريت فى معامل الأبحاث النفسية فى ولاية « نيسوتا » إلى أن ذرف الدموع ليس دليلاً على الضعف أو عدم النضج ، ولكنها على العكس ، تعتبر أسلم طريقة لتحسين حالة الصحة ، من حيث التخلص من المواد الكيماوية المرتبطة بالتوتر ، والموجودة بالجسم ، كما أنها تساعد على إرخاء العضلات .

كما تبين أن البكاء أسلوب طبيعى لإزالة تأثير المواد الضارة من الجسم ، تماماً مثل إفراز العرق .... فيقول د . « وليام فراى » مدير المعمل : إن الإنسان عندما يكون تعيساً أو قلقاً ، فإنه يفرز كمية من الكيماويات الحيوية ، والدموع تساعد على التخلص منها .

ويؤكد العلماء المتخصصون أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب ، ويعتبر تمريناً مفيدًا للحجاب الحاجز وعضلات الصدر والكتفين ... وعند الانتهاء من البكاء تعود سرعة ضربات القلب إلى طبيعتها ، وتسترخى العضلات ، وتحدث حالة شعور بالراحة ، وتكون النظرة إلى الأمور والمشاكل التى تؤرق الشخص أكثر وضوحاً .

أما كبت الدموع فيؤدى إلى الإحساس بالضغط والتوتر ... كما أنه يمكن أن يؤدى إلى الإصابة ببعض الأمراض ، مثل الصداع ... « وقد أثبت أحد الأطباء العالميين من خلال تحليل دموع البشر إلى أن الدموع تحتوى على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكى »[1] .

---

(١) مجلة المصور الصادرة فى ١٩٨٤/٣/٣٠ .

وأظهرت الدراسات التى قام بها الباحثون فى المعمل ... أن المرضى الذين يعانون من أمراض لها علاقة بالتوتر النفسى - مثل القرحة - يبكون أقل من الأشخاص الأصحاء .

• ٦٧٪ من الصداع .. صداع نفسى :

أكدت الدراسات العلمية التى أجريت بكلية طب القاهرة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين آلام الظهر العلوية فى منطقة الرقبة وأعلى الكتفين وبين الصداع[١] فى مؤخرة الرأس مع التوتر والقلق النفسى ، إذ تصل نسبة حدوث الصداع فى حالات القلق النفسى مع آلام الظهر العلوية إلى حوالى ٦٧٪ .

وتشير الدراسة التى شملت ٣٥٠ حالة من حالات القلق والاكتئاب النفسى ، وحالات الوساوس القهرية والمخاوف النفسية ، أن سبب حدوث مثل هذا الصداع هو التشنجات والتقلصات بعضلات الرقبة والكتفين ، نتيجة التوتر والقلق ، مما ينعكس على عضلات مؤخرة الرأس ، ويمتد أيضاً إلى الجبهة ، وهو غير الصداع النصفى[٢] .

وأظهرت تلك الدراسة إلى أن الصداع النفسى يحدث فى أكثر الأحيان على هيئة ثقل شديد فى مؤخرة الرأس ، مع الشعور بالضيق والعصبية ، والانفعالات الشديدة ، أو الشعور باليأس والإحباط ، والحزن الزائد ، أو مع إحساس بنوبات خوف مفاجئة دون وجود مبرر .

---

(١) يلاحظ أن الصداع يشكل أهم عرض من أعراض المرض على اختلاف أنواعه ، إذ سرعان ما يحدث الصداع والألم بالرأس مع بداية أو تطور أى مرض بالجسم ، حيث تمثل شكوى الصداع حوالى ٨٥٪ من مجموع الأعراض الجسمية العضوية كلها ... وتتعدد أسباب الصداع وأساليب حدوثه بصورة تختلف من حالة إلى أخرى ، فهناك الصداع العضوى الذى يتسبب بمرض جسمى واضح ، والصداع النفسى الذى يحدث نتيجة لصراعات أو عوامل إحباط نفسية أو انفعالات زائدة ، وهو يشكل حوالى ٦٧٪ من جميع أنواع الصداع (إحصائية منشورة فى صحيفة الأهرام فى أحد أعدادها) .

(٢) الصداع النصفى الذى يصيب النصف الطولى والرأس من الوجه والرأس ، ويأتى على هيئة نوبات ، نتيجة تقلص فى شرايين المخ الداخلية ، ويعقبه اتساع مباشر فيها مع كل نوبة من نوبات المرض ، وكثيرًا ما يكون العامل النفسى له أثر كبير فى حدوث مثل تلك النوبات ، مثل العصبية والانفعالات الداخلية .

ويزداد الصداع النفسى مع فترة الظهيرة والعصر ، ويصل إلى ذروته فى المساء ، خاصة مع تزايد معايشة المريض لمشاكله ومواجهته لحياته وصعوباتها ، أما فى الصباح الباكر فغالباً لا يكون للصداع النفسى أى أثر ، على عكس الصداع العضوى ، والذى قد يبدأ بمجرد الاستيقاظ من النوم صباحاً .. وأوصت الدراسة لعلاج حالات الصداع النفسى بتخفيف شدة القلق والتوتر النفسى بالإيمان بالمقادير التى يأتى بها قضاء الله وقدره ، بدلا من مجرد تعاطى المسكنات المؤقتة ، التى قد يكون لها مضاعفات وآثار جانبية .

المرأة أكثر إصابة بالصداع :

أثبتت الدراسات العلمية المتطورة فى الولايات المتحدة الأمريكية أن نسبة إصابة المرأة بالصداع تزيد عن الرجل ، وترجع الأبحاث ذلك إلى الطريقة التى تتبعها المرأة عند اتباع نظام غذائى معين للحد من زيادة الوزن ، أو أملاً فى الرشاقة ، هذا بالإضافة إلى المتاعب المتعلقة بالدورة الشهرية .... وأوضحت تلك الدراسات سبب ارتفاع نسبة إصابة المرأة بالصداع النصفى إلى عدة عوامل ، أهمها الأرق وعدم النوم المنتظم ليلاً ، فضلا عن المتاعب الخاصة التى تصيب المرأة قبل حدوث الدورة الشهرية وأثنائها ، والتى ترجع إلى انقباض العضلات الموجودة تحت عظام الجمجمة ، فضلا عن زيادة نسبة إفراز الجسم حينئذ لبعض الهرمونات الأنثوية[1] ... كما تبين أن تناول[2] المشروبات المثلجة يؤثر على نهاية الأعصاب الموجودة فى الفم ، والتى تؤثر بدورها على الأعصاب المتصلة بالمخ ، مما يسبب الصداع ... كما تبين أيضاً أن بعض الأطعمة المحفوظة والمجمدة تؤدى إلى الإصابة بالصداع النصفى ، مثل اللانشون ، وبعض أنواع الجبن المطبوخ ، وبعض أنواع الشيكولاتة والقهوة ، وبعض أنواع الحلوى التى تدخل فى صناعتها بعض المنتجات

---

(١) هذه الهرمونات تفرزها بعض الغدد الخاصة الموجودة فى الجسم خلال فترة الدورة الشهرية ، وهذه النسبة العالية من الهرمونات تعمل على تمدد الأوعية الدموية وحدوث بعض حالات الصداع النصفى .

(٢) هذه المسببات يشترك فيها الرجل مع المرأة ... وقد وردت فى الجزئية التى تحمل عنوان : المرأة أكثر إصابة بالصداع ، لدواعى تأثر المرأة الواضح بتلك المسببات أكثر من الرجل ، وهذا لا يعنى استبعاد إصابة الرجل بذلك .

الصناعية والصبغات ... وهذه المواد الكيماوية الموجودة فى هذه الأطعمة تعمل على تمدد الأوعية الدموية ، مما يسبب الإصابة ببعض حالات الصداع التى قد تستمر عدة أيام .

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن ممارسة بعض التمرينات الرياضية تعتبر عاملاً مساعدا لمنع الإصابة بالصداع ، حيث إن بعض التمارين الرياضية تعمل على استرخاء عضلات العنق والظهر والكتفين ، مما يقضى على بعض حالات التوتر العصبى ، الذى يؤدى بدوره إلى حدوث الصداع .

كما ثبت أن هناك بعض حالات الصداع التى تنشأ نتيجة تناول أنواع من المشروبات التى تحتوى على نسبة عالية من الكافيين ، قبل النوم مباشرة ... وفى ذلك يقول العالم الأمريكى « د . فرينينج » : إن النوم فى ساعة متأخرة من الليل يؤدى إلى تمدد الأوعية الدموية نتيجة انخفاض معدل السكر فى الدم ، مما يؤدى إلى الإصابة بصداع .. ولذا فهو ينصح الأشخاص الذين يعانون من حالات الصداع – خاصة قبل النوم – بتناول بعض الأطعمة الخفيفة ، والمشى لعدة دقائق ، ثم الذهاب إلى الفراش مباشرة مع الامتناع عن تناول المشروبات التى تحتوى على نسبة عالية من الكافيين ، خاصة قبل النوم ، مما يساعد على تخفيف بعض حالات الصداع .

وينصح بعض المتخصصين فى هذا المجال بتناول أقراص مدرة للبول ، لمنع انقباض العضلات ، والتخلص من السوائل الزائدة عن حاجة الجسم ، وبالتالى التخلص من بعض حالات الصداع .

• الصداع الحاد .. نفسى ! :

دلت البحوث العلمية على أن معظم المصابين بالصداع الحاد هم : إمّا من المنكبين على أعمالهم انكباباً كليًّا .. وإما من المتزمتين الذين يحاولون تحقيق أكبر قدر من النجاح فى المهمات التى تعهد إليهم ، وهم إجمالاً من الذين يتطلعون إلى بلوغ مستويات فوق طاقتهم البشرية ، تكاد تكون مستحيلة التحقيق .

وفى اعتقاد الطب أن علاج هذه الحالات ينبغى أن يكون علاجاً نفسيًّا أكثر منه

طبيًّا ، وذلك بإقناعهم بالتخلى عن المتاعب التى يبذلونها فى سبيل تحقيق غايات بعيدة عن التحقيق ، والتحلى بالمرونة التى تكفل لهم أسلوباً واقعيًّا فى الحياة .

النوم يساعد على التئام الجروح[1] :

تمكن فريق من العلماء البريطانيين من إثبات الأثر الفعال للنوم فى التئام الجروح وسرعة شفائها ... جاء ذلك أثناء إجرائهم أبحاثاً حول النوم والاضطرابات ... فقد لاحظ العلماء فى تجربة على الفئران أن عدم النوم قد أدى فى النهاية إلى وفاة الفئران المصابة بجروح ... أما الفئران التى أخذت كفايتها من النوم فقد تم التئام جروحها بسرعة ... وبالتحليل البيولوجى ، وجدوا أن جسم الفأر يفرز هرموناً يساعد فى تكوين جزئيات بروتينية هامة تقوم بسد الجروح .

• ضرر الأمزجة المتقلبة على صحة الإنسان[2] :

أثبتت مؤخرًا ثلاث مؤسسات صحية فى الولايات المتحدة الأمريكية وأوربا ، ضرر الأمزجة المتقلبة على الجهاز العضمى ، وبالتالى على صحد الإنسان بوجه عام .

قسمت المؤسسات الصحية الأمزجة المتقلبة إلى ثلاثة أنواع : أمزجة حادة .. وأمزجة متهورة ... وأمزجة عدوانية عنيفة ... وذكرت أن تلك الأمزجة بأنواعها الثلاثة تؤثر تأثيرًا خطيرًا على الجهاز الهضمى للإنسان .. وقد تؤدى إلى تقلص المعدة ، وتشنج الأمعاء إلى حد قد يؤدى إلى أوجاع مؤلمة فى القولون ، واضطراب فى الدورة الدموية ، وذلك لأن الجسد والروح متصلان اتصالاً وثيقاً ، كل منهما بالآخر ، بحيث إن أى قلق أو ضيق نفسى يعترض الشخص تنعكس آثاره فورًا على الجهاز الهضمى ، فتعطل وظيفته أو تشله . وأثبتت الدراسات العلمية أن أدواء المعدة ترجع إلى سبعة أسباب ، هى كما يلى حسب ترتيب أهميتها :

---

(١) باب « حياتك » المجلة العربية – فبراير ١٩٨٧ .

(٢)المجلة العربية – أكتوبر ١٩٨٥ (بتصرف) .

الأمزجة المتقلبة ، ثم التدخين ، والمشروبات الكحولية ، وعدم مضغ الطعام مضغاً جيدًا ، وتناول الوجبات الغذائية فى أوقات غير منتظمة ، والإكثار من تناول السكريات ، واختلاف الأجواء والطقوس .

هذا ، وتنصح هذه المؤسسات أصحاب الأمزجة المتقلبة فى حالات الضيق بالاكتفاء بالأغذية الخفيفة والساخنة ، مع تجنب الأطعمة الدسمة والتوابل الحارة ، والمشروبات المثلجة التى لا تتحملها المعدة .

• أعلى نسب الانتحار :

أظهرت البحوث والدراسات الاجتماعية أن نسبة الانتحار بين الرجال أعلى من النساء ، ويرجع ذلك إلى أن الرجل له مشاكله والتزاماته ومسئولياته أكثر من المرأة .... وأن عدد المنتحرين بين سن ١٥ : ٣٥ يمثل ٦٠٪ ... وفوق ٥٥ سنة يمثل ١٠٪ من مجموع حالات الانتحار ... فى نفس الوقت الذى تبلغ فيه نسبة الانتحار عالميًّا أكثر بين كبار السن ، وذلك لأنهم يفتقدون الرعاية ، وحياتهم كلها عزلة ووحدة ، فمعظمهم يقيم فى الملاجئ ، وبيوت المسنين ، ومراكز العجزة .

كذلك أظهرت تلك البحوث أن نسبة الانتحار بين غير المتزوجين تبلغ ٥٣٪ ، ويرجع ذلك لأن الزواج صار متأخرًا فى الآونة الأخيرة ، وأكثر المنتحرين أقل من ٣٥ سنة ، وهو سن قلما يتزوج فيه المصريون عادة ...

وتبلغ نسبة الانتحار بين المتزوجين ٣٤٪ ... وبين الأرامل والمطلقات ٩٪ ... وأظهرت البحوث أن أعلى نسبة انتحار كانت بين الطلبة ، وخاصة طلاب المرحلة الثانوية التى بلغت ٤٪ ، ويرجع ذلك إلى الاضطرابات والصراعات النفسية التى يمرون بها فى الوقت الذى لايجدون فيه وسائل العلاج والنصح الكافى .

وأظهرت البحوث أيضاً أن نسبة الانتحار بين العمال المهرة أكثر من العمال غير المهرة ، لأن المهرة عليهم أعباء عقلية ومسئوليات ومطالب أكبر ، أما غير المهرة فإن مشاكلهم العقلية أقل وعملهم أبسط .

أما بالنسبة للأسباب التى كانت وراء حالات الانتحار ، فتبين أن أغلب حالات الانتحار كانت بسبب مشاكل اجتماعية أو عاطفية ، أو مشاكل فى محيط العمل ، تسببت فى ظهور حالة اكتئاب ، تولدت عنها تغيرات كيميائية فى الجسم ، جعلته يمر بتلك الحالة بصفة دورية ...

كذلك قد يسبب حب الظهور ، وسوء التفاهم ، وعدم النضج العقلى فى كيفية مواجهة مسئوليات الحياة ، كل ذلك قد يسبب حالة من التفاعلات الهستيرية ... وقد تحدث محاولة الانتحار بسبب التدليل الزائد ، أو القسوة المفرطة ... وقد يكون الانتحار وسيلة للمنتحر ، كما يعتقد - لمقابلة حبيب فقده ، أو تكون محاولة الانتحار وسيلة للمنتحر لإعلام الغير بأنه فى مأزق ومحتاج للمعونة .

وغالبا ما تكون محاولة الانتحار نوعاً من الهروب من مواجهة واقع الحياة ، حيث هناك مشكلة أكبر من أن يواجهها .

كما أثبتت البحوث والدراسات الاجتماعية أن الوحدة والعزلة سبب من أسباب الانتحار ... واتضح أن أكبر نسبة انتحار بين المثقفين تكون بين خريجى الهندسة والطب .

وعن وسائل الانتحار أثبتت البحوث أن ٨٥٪ من الحالات تتناول « الإسبرين » أو الحبوب المنومة والمهدئة ... ويأتى بعد ذلك تناول السموم والمبيدات الحشرية بنسبة ١٠٪ ... وتبين أن محاولة الانتحار أكثر من مرة تبلغ حوالى ١٣٪ ... وأوصت تلك الدراسات بضرورة إنشاء مراكز متخصصة لعلاج المشاكل النفسية والاجتماعية على نطاق واسع ، وضرورة تدريس الطب النفسى بالجامعات ، فضلا عن الاهتمام بالنواحى الدينية ، لما تبين من أثر التدين فى النفس البشرية بوجه عام .

• الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية للأمراض النفسية :

أكد المؤتمر العربى للطب النفسى بالجامعة العربية ، أن الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية من الأمراض النفسية .. وحذر المؤتمر من سوء استعمال العقاقير المهدئة ، التى قد

يتحول إلى درجة الإدمان ، وتؤثر على الخلايا العصبية فى الجسم فتصيب الإنسان بالتوتر العصبى .

الملابس انعكاس لمشاعر الإنسان الداخلية(١) :

أكدت دراسة بريطانية أجريت على علاقة الملابس بشخصية الإنسان ... أن ارتداء الملابس الثقيلة يكشف عن عدم الشعور بالاستقرار .. وارتداء الملابس الغريبة اللافتة للنظر يعنى الشعور بالحرمان والافتقار إلى الحب ... أما ارتداء الملابس الطويلة فينم عن الحزن .. والقصيرة تكشف عن الشعور بالقناعة والرضا .. وأضافت الدراسة أن ما يرتديه الشخص من ملابس إنما هو انعكاس لمشاعره الداخلية .

تعليـــق :

قد نتفق فى تلك النظرية برمتها ، ولكننا نختلف فى جزئية تفسير الملابس الطويلة والقصيرة ، التى تنم عن اتجاهات دينية ملتزمة ، مثل ارتداء النساء للثياب الطويلة ، أو ينم عن اتجاه إباحى وتبرج ، مثل حرص بعض الفتيات والسيدات لارتداء القصير من الثياب .. إذن لايعنى دائماً ارتداء الملابس الطويلة عن حزن صاحبها ، أو قناعته ورضاه عندما يرتدى القصير منها .

المرأة تميل إلى المهادنة(٢) :

أكدت دراسة قام بها « ديفيد برودزنسكى » أستاذ علم النفس على عدد من الأولاد والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٤ عاماً .. أن الأولاد يميلون إلى الشجار والعنف ، لدرجة القتل والأخذ بالثأر ... فى حين أن الفتيات – فى مواقف العنف – يملن إلى تهدئة الموقف والحل السلمى ... وهذا يعكس طبيعة المرأة فى الميل للمهادنة ، عن طريق التفكير والتفاهم المنطقى السليم .

---

(١) باب أخبار تهمك – مجلة الشرقية – يونيو ١٩٨١ .

(٢) المرجع السابق .

• شخصيتك من طريقة نومك[1] :

قام الباحث النفسي الفرنسي « بييرفلوشار » بدراسة عن الأوضاع أثناء النوم ، قرر فيها أن كل وضع للنائم يدل على نفسية صاحبه ، كما يبرز جزءًا من شخصيته .. وعلى سبيل المثال :

ـــ إذا كنت تفضل النوم على أحد الجانبين مع وضع الذراعين على الرأس أو الوجه وثنى الركبتين .. فهذا دليل على أنك إنسان هادئ تخاف من المستقبل ، ومتردد فى قراراتك .

ـــ إذا كنت تفضل النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثنى الركبتين واقترابهما من الذراعين وهو ما يسمى « بنوم القرفصاء » - فهذا دليل على أنك إنسان خائف ، لا تشعر بالأمان ، ولا تثق فى الناس سريعاً .

ـــ النوم على الوجه والبطن مع فرد الذراعين أعلى الرأس .... فهذا دليل على أنك إنسان رافض لوضع معين ، أو لظروف معينة تمر بها ، فتجعلك متقلباً غير مستقر .

ـــ النوم على الوجه والبطن مع عقد الذراعين تحت الوجه ... فهذا دليل على أن صاحبه لا يثق فى نفسه ، يفكر كثيرًا ولا يعمل إلا القليل .

ـــ النوم على الظهر مع فرد الذراعين مستقيمتين مع الجسم ... فهذا دليل على أن صاحب هذا الوضع إنسان طموح جاد ، يحب الحياة ويخشاها فى نفس الوقت ، ولكنه يعتز بنفسه ويثق بها .

ـــ النوم على الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرأس ... فهذا يدل على أن صاحبه مفكر متعقل للأمور ، يحب الحياة أكثر من اللازم ، ويضحى من أجل الغير فى معظم الأحيان .

---

(١) هذه استنباطات تحليلية لا تسرى بالضرورة على جميع الحالات ، حيث إن مثل تلك النظريات ليست علمية بحتة .. وهذا رأى المؤلف .

ـــ النوم على الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس ... فهذا دليل على قوة الشخصية لصاحب هذا الوضع .. كما يمكن أن يعتبر دليلاً على الغرور .

ـــ النوم على الظهر مع ثنى الركبتين ورفع ذراع نحو الرأس وامتداد الأخرى نحو الجسد ... فهذا يدل على أن صاحبه لا يعبأ بشيء .

ـــ النوم على الظهر ووضع الذراعين أو إحداهما على الصدر .... فهذا يدل على أن صاحبه متحفظ هادئ .

• الاستلقاء للراحة بعد الظهر يزيد النشاط :

تؤكد دراسة أجرتها مجموعة من الأطباء بجامعة « واشنطن » أن الاستلقاء ، وأخذ قسط من الراحة بعد الظهر ، يمكن أن يحسن من طاقة المرء ومزاجه ، حتى لو لم يستغرق فى النوم ... فقد أجرى هؤلاء الباحثون دراسة شملت ٩٤ طالباً وطالبة ، تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٢ عاماً تستغرق فترة نومهم ثمانى ساعات ليلاً ... وقد قسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات :

ـــ أفراد المجموعة الأولى استغرقوا فى النوم خلال فترة الظهر لمدة ساعة واحدة .

ـــ أفراد المجموعة الثانية استلقوا لأخذ قسط من الراحة والأنوار مطفأة .

ـــ أفراد المجموعة الثالثة لم يلجئوا إلى النوم أو الاستلقاء ، وإنما لجئوا إلى التليفزيون أو غيره ، لإضاعة الوقت .

فتبين أن الذين استلقوا طيلة الساعة شعروا بأنهم أكثر نشاطاً ، سواء كانوا قد استغرقوا فى النوم أو لم يستغرقوا .. أما الذين لم يلجئوا إلى النوم ، واتجهوا إلى التليفزيون أو غيره ، فقد كانوا أقل نشاطاً وانشراحاً .. من ذلك تبين أن الراحة أفادت الذين استلقوا فترة القيلولة .

وتشير الدراسات[1] الأخيرة إلى أن القيلولة مبرمجة بيلوجيًا .. أى أن أجسامنا تشعر بأنها فى حاجة إلى النوم فيما بين الساعة الحادية عشرة ليلا ، والسادسة صباحاً . وفى منتصف النهار أيضاً .

ويقول عالم النفس « ديفيد دينجرز » : « إن الهبوط فى نشاط الإنسان – عند الظهر أو بعده بقليل – ليس له علاقة بوجبة الغداء ، وذلك خلافاً لما يعتقده معظم الناس ... وإننا نحتاج إلى ثمانى أو تسع ساعات من النوم كل ليلة ، ولكننا لانحصل إلا على ست أو سبع ساعات ، ونتيجة لذلك نشعر بالنعاس خلال النهار ، وخاصة فى فترة ما بعد الظهر ، لذلك فإن أخذ قسط من الراحة يعوض عن نقص النوم .

أما الذين لا تتيسر لهم القيلولة خلال فترة الظهيرة ، فإن علماء النفس ينصحونهم بالتوقف لفترة عن أداء عملهم المعتاد ، سواء للتأمل أو لأداء تمرين ما ... ذلك لأن ابتعاد المرء ، ولو لفترة قصيرة جدًا عن الضغوط اليومية ، يمكن أن يكون له فوائد كثيرة .

• ٥٠٪ من المترددين على العيادات الباطنية يعانون من مرضى نفسى :

أكدت الأبحاث العلمية أن ٥٠٪ من المرضى المترددين على العيادات الباطنية لا يعانون من أى مرض عضوى ، وإنما يعانون من مرض نفسى ... هكذا أعلن د . عادل صادق ، أستاذ الطب النفسى بجامعة عين شمس ، فى بحثه الذى ألقاه فى إحدى المؤتمرات الطبية ... وقد أثبت أن الحالة النفسية تؤثر على الحالة العضوية ، مما يؤكد وحدة النفس والجسم ، حيث إن الحالة النفسية لها تأثير على أعضاء الجسم المختلفة ، مثل الدورة الشهرية ، وقرحة المعدة ، وتساقط الشعر ، والربو ، وغير ذلك من أعراض مرضية .

.. وأن الذى يحدث أن مركز الانفعال فى المخ « الهايبوثلاموث » هو الذى يتحكم فى الجهاز العصبى اللاإرادى ، والذى يتحكم بدوره فى نشاط جميع أجهزة الجسم .... فإذا انفعل الإنسان بشكل حاد أدى ذلك إلى اضطراب الجهاز العصبى اللاإرادى الذى

---

(١) من بحث منشور بصحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٦/٢١ (بتصرف) .

يؤثر على أجزاء الجسم المختلفة ، ولاسيما أن لكل إنسان عضوًا ضعيفاً يتأثر مباشرة بحالات الانفعال الحادة .

... ومن هنا فالأبحاث العلمية الحديثة تؤكد أن ٥٠٪ من المرضى المترددين على العيادات الباطنية لا يعانون من أى مرض عضوى ، وإنما يعانون من مرض نفسى يُحْدِث أعراضاً تشبه أعراض المرض العضوى ، ولذا فيذهب المريض إلى الطبيب الباطنى الذى لايجد أى تفسير عضوى لحالة المريض أثناء التشخيص ، وبالتالى فينصحه بالتوجه إلى العلاج النفسى .

• التهاب المفاصل الروماتيزمى ينشأ من اضطرابات عاطفية ! :

ظهرت دراسات علمية تؤكد على اعتبار التهاب المفاصل الروماتيزمى من الأمراض الجسدية ، الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية[1] ... وأن احتمالات الإصابة به تتزايد كثيرًا فيما بين الخامسة والثلاثين ، والخامسة والأربعين ... وأن ضحاياه من النساء أكثر من ضحاياه من الرجال .

ويصرح الأستاذ الدكتور محمد الشافعى أحد العلماء المتخصصين بولاية « ميتشجان » : « أن أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمى هم أولئك الذين يكظمون نوبات الغضب فى أعماقهم .. الأمر الذى يعرضهم لهزات نفسية حادة .

وأن أفضل وسيلة لعلاج هذا المرض الوبيل تتلخص فى مساعدة المريض على التعبير

(١) يُذْكَرُ أن الإمام الرازى ، الذى عاش قبل أكثر من ألف سنة ، كان أول عالم فى تاريخ البشرية يدرك الأصول النفسية لهذا المرض ، عندما قامر بحياته وأقدم على تجربة علاجه على الملك « المنصور » ملك بخارى .. فقد أمر بحمل الملك المريض إلى أحد الحمامات العامة ... وهناك غمره بعض الوقت بالماء الساخن ، ثم وقف الإمام الرازى بعيداً عن الملك ، وجعل يشتمه ويسبه سباباً مقذعاً ، حتى تملكه الغضب ، إلى حد أن الملك نهض على ركبتيه ... عندئذ استبل الإمام الرازى سكيناً كما لو كان يهم بمهاجمة الملك ، وقد ازدادت شتائمة ..
وفجأة وقعت المعجزة ، ووقف الملك على قدميه وقد تملكه خوف شديد وغضب جارف ، لكى يهاجم الإمام الرازى ، فأطلق الرازى ساقيه للريح والملك يجرى وراءه بخفة الغزال .. وشفى الملك من مرضه العضال شفاءً تاماً بفضل هذه الحيلة التى كافأه عليها الملك .

عن نوازعه العدوانية بطريقة مباشرة ، مما يحول دون كبتها ، وما يترتب على ذلك من شلل أو فقدان للحركة نتيجة تصلب المفاصل أو تورمها ، وخاصة مفصل الأصابع والرسغين والركبتين »[1] .

• بيولوجيا البناء[2] :

أنشىء فى مقاطعة « بافاريا » الألمانية أحدث معهد لتدريس علم جديد اسمه « بيولوجيا البناء » ..

ويقول عميد المعهد : إن السكن فى المبانى الحديثة يؤدى إلى الإصابة بأمراض كثيرة ، منها الأرق ، والاضطرابات العصبية ، والتى يمكن أن تؤدى إلى أمراض مزمنة ، تتطور إلى أمراض سرطانية .

ويضيف : أن المهندسين الذين يصممون المبانى دون مراعاة للظروف البيئية المحيطة ، مثل الأطباء الذين يعالجون المرض دون البحث عن أسبابه .

وهذا العلم الجديد يهتم بكل ما يحيط بنا داخل المنازل العصرية ، من مواد طلاء ، وأسلاك كهربائية غير معزولة بدرجة كافية ، والأجهزة الحديثة وتراكمها داخل حجرات المنزل ، إلى جانب المواد الصناعية ، وتركيبات البناء نفسها ... كل هذا - ثبت علميًّا - أنه يؤدى إلى تعريض الإنسان إلى شحنات إشعاعية تتجاوز الحد المسموح به .

• وضع السرير له تأثير فى الإصابة بالأرق :

أثبت فريق من العلماء الهنود .. أن وضع السرير فى حجرة النوم له تأثير كبير فى إصابة الإنسان بالأرق ، أو الأحلام المزعجة ، أو حتى تعرضه لبعض الأمراض ... وقد وجد العلماء أن من الأفضل أن ينام الشخص ورأسه متجه نحو الشرق ، حيث إن الخلل المغناطيسى الذى يحدث على الأرض يؤدى إلى وجود انعكاس فى التركيب الكهربائى

(١) مجلة العلم والإيمان - العدد الخامس ١٩٧٦ .
(٢) باب أخبار تهمك - مجلة الشرقية - يناير ١٩٨١ (بتصرف) .

للمخ ، مما يؤدى للشعور بعدم الراحة أثناء النوم ... كما أشار الباحثون الصينيون إلى أن النوم الأصلح للشخص هو أن يتجه رأسه نحو الشمال[1] .

• العقول الإلكترونية مصدر للأمراض النفسية[2] :

طرحت أخيرًا منظمة العمل الدولية التابعة للأمم المتحدة ورقة للمناقشة ، تؤكد أن استخدام الوحدات المستقبلة للمعلومات فى المكاتب التى تستخدم العقول الإلكترونية يؤدى إلى مجموعة من الأمراض النفسية والعصبية ، منها القلق ، والتوتر ، والإنهاك الجسدى ، ذو الأسباب النفسية .

وكانت بعض الدراسات السابقة التى أجراها معهد العلوم العمالية بجامعة برلين الغربية قد أكدت أن الوحدات الطرفية المستقبلة للمعلومات على شاشات خضراء صغيرة ، تشبه الشاشات التليفزيونية ، تؤدى لتوتر العين الآدمية ، وآلام الظهر ، والإرهاق العام ، إذا استخدمت هذه الوحدات لفترات طويلة .

والواقع أن قائمة الاتهامات ضد الشاشة الخضراء الصغيرة عديدة ، منها على سبيل المثال تقرير يوضح أن العاملين على تلك الشاشات فى جريدتى « النيويورك تايمز » ، « وتورنتوستار » عادة ما تصيب أعينهم المياه البيضاء . كما أن استخدام النساء لتلك الشاشات يتسبب فى تشوهات لأجنتهن عند الولادة ، نتيجة لبعض الإشعاعات الصادرة منها ... غير أن الهيئة التنفيذية للصحة فى بريطانيا ووزارة الصحة فى كندا قد أكدتا أن حجم الإشعاعات الصادرة عن تلك الأجهزة هى أقل بكثير من القدر المسموح به دوليًا .

وقد كان آخر اتهام فى تلك السلسلة هو ما وجهه المؤتمر الدولى الخاص بحوادث وأمراض العمل ، والذى تم عقده بالتعاون مع منظمة العمل الدولية ، بأنه يصيب العاملين على تلك الوحدات المستقبلة بحالة من فقدان الاحترام لذواتهم .

---

(١) يلاحظ أن قدماء المصريين قد سبقوا هؤلاء العلماء والباحثين فى نظريتهم ، حيث إنهم كانوا يرون أن اتجاه الرأس للشمال يعمل على سيولة الدم فى المخ أثناء االنوم .

(٢) مجلة البريد الإسلامى – عدد (١٠ – ١٢ – ١٩٨٥) نقلاً عن صحيفة الأوبزرفر الصادرة فى لندن .

وقد أكد المؤتمر الدولى على أن هناك إهمالاً شديدًا للعلاقة بين العمل على تلك الوحدات ، والأمراض الصناعية ، فضلا عن أن العاملين على تلك الأجهزة هم أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض من غيرهم الذين يعملون فى مكاتب تقليدية .. وتدعو ورقة المناقشة التى طرحها المؤتمر إلى المزيد من الاهتمام ، من جانب مؤسسات العمل التى تستخدم العقول الإلكترونية ، للتغلب على مشاكل الأمراض الناتجة عن الشاشة الخضراء الصغيرة ، وإلا ستتحول تكنولوجيا المعلومات إلى مصدر ألم لمستخدميها ، بدلاً من أن تكون أداة مفيدة .

• علاقة المهنة بسرطان الدم[١] :

« إن العاملين بالقرب من الحقول الكهربائية - والمغناطيسية القوية يتعرضون للإصابة بسرطان الدم أكثر من غيرهم » .. هذا ما ثبت علميًّا من خلال بحوث قام بها عالم الأمراض الوبائية ، الدكتور « صموئيل ميلهام » على ٤٣٨٠٠٠ رجل يعملون فى ٢١٨ مهنة مختلفة ... فوجد - على سبيل المثال - أن عمال الألمونيوم الذين يتعرضون لحقل مغناطيسى يتولد من تيار كهربائى يزيد على بطارية السيارة يتعرضون للوفاة بسرطان الدم ، فقد تبين أن الحقول المغناطيسية تلعب دورًا هامًّا فى تسبب تلك التغيرات التى تطرأ على كريات الدم ، وبالتالى الإصابة بالسرطان .

ومن أصحاب المهن التى يكمن فى طيات مهنتهم خطر الإصابة بسرطان الدم - الكهربائيون ، والعاملون فى حقل تصليح الراديو والتليفزيون ، والعاملون فى محطات القطارات الكهربائية ، وقطارات الأنفاق ، والعاملون فى إدارة آلات العرض فى دور السينما ومهندسو الكهرباء فى المحطات العالية .

• من يحلم أكثر ؟ :

ثبت أن النساء يحلمن أكثر من الرجال .. وأن الشخص ما بين العشرين والثلاثين يحلم أكثر من الشخص بعد هذه السن .. وأن الشخص المتقدم فى السن هو أقل الناس فيما يتصل بالأحلام .

---

(١) الجديد فى العلم - المجلة العربية - أغسطس ١٩٨٤ (بتصرف) .

كما ثبت أن الشخص الأعمى يحلم ، وأن أحلامه تنحصر فى حاسة اللمس وتعتمد عليها .. أما إذا حدث واشتملت أحلامه على إحساسات بصرية – وهذه الحالات نادرة الحدوث – ففى هذه الحالة تكون الأحلام على هيئة مرئيات غير محدودة المعالم .. وقد تكون مماثلة للكوابيس .

أما بالنسبة للأطفال .. فقد تبين أنهم غير الكبار .. فهم ليسوا فى حاجة إلى كبت المشاعر والرغبات والأفكار والأمانى ، لذلك فإن أحلامهم تكون بسيطة صريحة ، وعفوية غير معقدة ... وتدور فى العادة حول الوالدين ، واللعب ، والهدايا ، والطعام .. وبعضها يتخذ صورة الحيوانات المخيفة التى تسبب لهم الفزع ، وتريد إيذاءهم ، والجرى خلفهم .

كما ثبت أن حوالى ٢٠٪ من مدة النوم يحلم أثناءها النائم ... فالذى ينام عشر ساعات مثلاً يكون قد أمضى أثناءها ساعتين وهو يحلم .... ولا يشترط عندما يصحو النائم فى الصباح أن يتذكر ما كان يحلم به طوال تلك المدة .

وقد تبين أن أثناء فترة الحلم يتغير النشاط الكهربائى للمخ ، ويصبح مختلفاً عن نفس نشاطه أثناء النوم بدون أحلام ، ويظهر ذلك واضحاً على الشاشة التى يسجل عليها الرسام الكهربائى التغيرات التى تحدث للمخ[١] .

• الزوجة المطيعة أكثر الزوجات سعادة :

أكدت الدراسات العلمية أن الزوجة المطيعة هى أكثر الزوجات سعادة وأسرعهن وصولاً إلى قلب الرجل ، ووصولاً لتحقيق رغباتها عن الزوجة المسيطرة أو المتجردة .

• العقوبة لا تفيد !! :

أثبتت البحوث العلمية .. أن تنفيذ أحكام السجن على الشباب من الجنسين ، خاصة فى مرحلة المراهقة ، يضر كثيرًا ولا يفيد ، نظرًا لتباين سن نزلاء السجن ، واختلاف

(١) أثناء النوم أو الإغفاء يحدث تثبيط نسبى لمراكز المخ العليا فتتحرر الانفعالات الرأسية فى أعماق اللاشعور ، وتظهر على هيئة أحلام ، وعليه فإن المنومات تسبب ظهور أحلام لا تختلف فى شىء عما يحدث أثناء النوم الطبيعى .. كما أن لأدوية البنج تأثيرها المثبط للجهاز العصبى المركزى ، ويبدأ المفعول بالتدريج من أعلى إلى أسفل حتى مرحلة التخدير .

نوعياتهم ... فمن بينهم يكون المذنب العريق الذى تعددت انحرافاته ، ولم يعد دخوله السجن أمرًا جديدًا فى حياته ، فمثل هذا الشخص يشكل خطرًا كبيرًا على الشاب المذنب لأول مرة ، والذى قد يكون ذنبه عفويًا ، غير مقصود .. فيصطدم هذا الشاب عند دخوله السجن فى كثير من الأحيان بنماذج عريقة فى الإجرام ، فيتراءى له أن السجن قد تحول إلى معهد إجرامى من الدرجة الأولى .. فيه يتلقى الصغار فنون الإجرام على يد المنحرفين الكبار ... والمؤسف – كما تبين البحوث الاجتماعية – أنه قلّما يستطيع أحد خريجيه من الشباب أن يفلت من نسيج العنكبوت الانحرافى الذى يحيط به خلال فترة عقوبته ، ومن ثم يتردى إلى عالم الجريمة والانحراف الاجتماعى ... فضلا عن التدهور الخلقى الذى يصيب كثيرًا من الشباب نتيجة لتفشى ظاهرة الشذوذ الجنسى فى السجون ، وما يستخدم من عمليات إرهابية يمارسها الشواذ لقهر الصغار والاستجابة لهواهم وشذوذهم .

● **تأثير الصداقة على الصحة**[١] :

أثبتت الدراسات الطويلة المكثفة التى قام بها عالم النفس الأمريكى « ليون أيسين بيرج » تأثير الصداقة على الصحة .

يقول « د . ليون » الذى أجرى دراسته على ٤٧٢٥ شخصاً فى ولاية « كاليفورنيا » ، والتى استغرقت تسع سنوات : إن نسبة الوفيات ترتفع لدى الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات ، أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء ، بل إنهم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب ، والسرطان ، والتوتر النفسى ، والشعور بالاكتئاب .

وتفادياً لذلك يوصى « د . ليون » بالاهتمام بتكوين صداقات جديدة ومستمرة ، حتى يشعر الإنسان بأهمية الحياة ، والرغبة الدائمة فيها ، ومن ثم البعد عن كل ما يعرضه للأمراض التى تنتج أساساً عن الأزمات النفسية ، والتى تبدأ من الشعور بالوحدة والعزلة .

---

(١) خبر منشور بمجلة الشرقية – سبتمبر ١٩٨١ (بتصرف) .

• الإجازة القصيرة أفضل من الإجازة الطويلة :

نصحت إحدى الدراسات الفرنسية المتخصصة أن تكون الإجازة التى تمنح للموظفين قصيرة وليست طويلة ، حيث إنه ثبت بالتجربة العلمية أن الإجازة الطويلة تؤدى إلى تقليل حماس الموظف أو العامل ، ويكون من الصعب عليه مواصلة عمله بعد الإجازة ... وعلى العكس من ذلك تكون الإجازة القصيرة فرصة للراحة وتجديد النشاط ، مما يدفع إلى الإقبال بهمة ونشاط على العمل فوز الانتهاء من هذه الإجازة القصيرة .

• الجرى .. والهروب من المشاكل :

أثبتت أحدث الدراسات الطبية أن الجرى يشكل نوعاً من الهروب من المسئوليات التقليدية فى الحياة ... وقد أجريت دراسة على ٤٠٠ من هواة الجرى فى ولاية « بوسطن » الأمريكية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعات ، طبقاً لإمكانية كل منهم فى الجرى .

وقد أثبتت هذه الدراسة أنهم جميعاً يعانون من المشاكل والمسئوليات ، وهم يجرون أكثر من ٥٠ ميلاً فى الأسبوع ، ويواظبون على قراءة مجلة « الجرى » .. كما أنهم يتخذون زملاءهم فى الجرى كأصدقاء أساسيين ... وكثيرًا ما يصرحون بأن بعضهم يصرح بأن تغييرًا ما قد حدث فى حياتهم منذ أن بدءوا ممارسة الجرى .

ويقول أحد علماء الاجتماع : إن الناس يرون أنفسهم فى الجرى أكثر مما يرون أنفسهم كمهندسين أو أطباء أو أية مهنة أخرى .

ويقول أحد الأطباء فى مدرسة ابن سينا فى نيويورك : إن بعض المتعصبين للجرى قد يفعلون ذلك هروباً من العمل ، أو المسئوليات العائلية ، أو المشاكل التقليدية .. إنهم يعطون الجرى أولوية كبيرة فى حياتهم تتضاءل دونها كل الأشياء الأخرى فى الحياة[1] .

---

(١) مجلة الشرقية – ديسمبر ١٩٨٠ (بتصرف) .

● **المشى يطيل العمر :**

أكد الأطباء السوفيت بعد دراسات[1] مستفيضة أن رياضة المشى تساعد على تجنب الأمراض ، وإطالة العمر .. وأكدوا فى توصيات نشرتها مجلة « الصحة » السوفيتية أن على كل إنسان أن يمشى مالا يقل عن عشرة آلاف خطوة فى اليوم ، إذا كان يريد المحافظة على صحته وحيويته لفترة طويلة .. وقد تأكد أن عدم الحركة يصيب العضلات بالضمور ، مما يؤدى إلى اختلال عمل القلب ، وبالتالى إلى ضعف الذاكرة والمناعة ، كما تفقد العظام عناصر مهمة فى مكوناتها الكيميائية ... وأشار الأطباء السوفيت إلى أن هناك فوائد كثيرة للمشى لم تكتشف بعد .

● **الشباب العربى لا يقرأ !! :**

أثبتت دراسة حول العلاقة بين الشباب العربى ووسائل الإعلام والثقافة .. أن أغلبية الشباب العربى ، والذين تبلغ نسبتهم ٧٦٪ لا تقرأ الكتب دائماً .. وأن ذلك لا يعود إلى ارتفاع سعر الكتاب كما يتردد ، وإنما لعدم التعود على القراءة منذ الصغر ، وكراهية قراءة الكتب ، وضيق الوقت .

وتكشف الدراسة أن الشباب العربى يكره الكتب الدراسية ، ويفضل عليها القصص والروايات ، والكتب الدينية ، والثقافية ، والعلمية ، وتؤكد الدراسة التى شملت شباباً من كافة المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمهنية – أن التليفزيون يحظى بنصيب الأسد ... وأن مشاهديه يزيد عددهم على أربعة أضعاف قراء الكتب ، وثمانية أمثال مشاهدى السينما ، وحوالى ضعف مشاهدى الفيديو ، وأكثر من ضعف المستمعين للمذياع .

وتذكر الدراسة أن معدل المشاهدة للتليفزيون لأغلبية الشباب تتراوح ما بين ساعتين وثلاث ساعات يوميًّا ... ومما يثير الدهشة أن برامج الشباب تحظى بأقل اهتمام من جانب الشباب ... تليها فى ضعف الاهتمام البرامج التعليمية ، فى حين تزيد النسبة بشكل

---

(١) تضمنت تلك الدراسات إشارة إلى أن تلك الاستنتاجات جاءت بعد فحص شخص تطوع بعدم الحركة لمدة سبعين يوماً .

ملحوظ فى مشاهدة المسلسلات والأفلام العربية ، ومباريات كرة القدم ، ثم للبرامج الدينية .

ولا ينافس التليفزيون فى نسبة المتعرضين له سوى الفيديو ، الذى يشاهده أكثر من نصف الشباب الذين تناولتهم الدراسة ، برغم أن ٨٠٪ منهم لا يملكون جهاز فيديو .. ويعوض عدم امتلاكه للفيديو بمشاهدة أفلام الفيديو فى النوادى ، والمقاهى ، أو لدى الأصدقاء ، والجيران ، والمعارف .. وقد لوحظ أن نسبة كبيرة من الشباب الذين يشاهدون أفلام الفيديو لم تتحرج من ذكر أنها تشاهد أفلاماً ممنوعة!

• أثر التليفزيون التعليمى :

أثبتت التجارب التى دامت عدة سنوات إمكان تدريس أى مادة عن طريق التليفزيون .. وأن المدارس الثانوية هى أكثر المدارس حاجة إلى الاستعانة بالتليفزيون ، وبخاصة فى دروس العلوم والرياضيات .

وقد تبين أن برامج التعليم بالتليفزيون تستحوذ على إعجاب الأطفال ، وتشدهم إليها ، إذا أُحسن عرضها ، وأُحكم إعدادها .

كما تبين « أثر التليفزيون التعليمى » على المشاهدين إلى حد مذهل ، حيث إن عرض الصور يجعلهم يحتفظون بما يعرض عليهم ويثبته فى أذهانهم ... بل إن هذه البرامج أدخلت الحماس إلى نفوسهم ، وأثارت المناقشة داخل الفصل وخارجه .

ومن الجدير بالذكر أن التليفزيون الأسترالى يذيع برامجه التعليمية ، التى تبدأ برياض الأطفال ، وتنتهى بالمرحلة الجامعية ، حيث يقدم برنامج « جامعة الهواء »[١] .

• البرامج التليفزيونية بوضعها الراهن أكثر ملاءمة للأقل ذكاء :

ثبت من دراسة علمية[٢] أن البرامج التليفزيونية التعليمية بصورتها الراهنة تعتبر أكثر ملاءمة وجذباً للأقل ذكاء ، فضلا عن التأثير المحتمل الناتج من اعتماد البرامج على الصور

---

(١) عصر التليفزيون وحضارة الصورة : عبد المنعم حسن (بتصرف) .

(٢) الآثار النفسية والاجتماعية للتليفزيون : د . عبد الرحمن عيسوى .

الحسية المرئية بما هو أدعى إلى التأثير فى قليلى الذكاء ، على حين أن مرتفعى الذكاء أكثر قدرة على فهم واستيعاب الأمور المجردة ، والصور الذهنية والرمزية .... وهذا يدلل على مدى سطحية البرامج التعليمية المعروضة حاليًّا .. الأمر الذى يدعو إلى تقييم ما يقدم على الشاشة لاستبعاد التافه الذى لا يجدى .

● الكلاب تتأثر بشخصيات أصحابها[1] :

تميل الكلاب إلى أن تستمد شخصيتها من شخصيات أصحابها ... هكذا يؤكد كبار العلماء فى سلوك الحيوان ... ويقول د . ليوستاند عميد كلية الطب البيطرى بجامعة ولاية واشنطن : إن هناك تفاعلاً حقيقيًّا بين الكلاب وأصحابها ، حيث يصبح الكلب انعكاساً لشخصية صاحبه .. فمثلاً إذا كان فى الأسرة طفل نشيط ، يحب الكلب ويداعبه كثيرًا ، فإن هذا الكلب يميل إلى أن يكون نشيطاً !

إن الكلاب لا تتأثر بشخصيات أصحابها فقط ، بل تتأثر بمزاجهم أيضاً !

ويقول د . ميشيل مكولوش أستاذ علم النفس بجامعة ولاية « أوريجون » : ليس هناك شك فى أن الناس يؤثرون فى شخصية الكلاب التى يقتنونها ، فلو أن صاحب الكلب كان قلقاً أو جباناً ، أو ذا مزاج عصبى ، فإن الكلب يكون كذلك .

● النبات يرى ويسمع ويتذوق ! :

أكدت أحد الأبحاث[2] فى العالم أن النبات لا يحس فقط ، وإنما يرى ، ويسمع ، ويلمس ، ويتذوق ، ويشم بحساسية فائقة ، كما أنه يستطيع أيضاً قراءة أفكار البشر !

ويقول العلماء : إنه فوق ذلك يفرح ، ويخاف ، ويضطرب عند اقتراب الشخص الذى أساء إليه يوماً مّا ... والدليل على ذلك أكده أحد علماء النبات بإجراء تجربة شائقة حول إحساس النبات بالجو المحيط به ، فقد استخدم جهازًا يسمى

(١) مجلة الشرقية – يناير ١٩٨٢ .

(٢) من بحث منشور بمجلة الشرقية – أبريل ١٩٨٢ .

« بوليجراف » فقام بتثبيت قطبى الجهاز على سطحى ورقة سميكة من أوراق نبات الظل الموجودة فى حجرة مكتبه ، بواسطة رباط من المطاط ، ثم راح يسقى النبات بالماء وراح يتابع حركة المؤشر فى الجهاز ، وكانت المفاجأة ... لقد وجد العالم أن ذبذبة مؤشر الجهاز تطابق تماماً رسم الذبذبات على إنسان يشعر بإثارة عاطفية ناعمة ، مما يؤكد أن النبات يستجيب لريه بالماء ، بما يفيد الرضا والسعادة .

والعكس من ذلك تماماً .. حين فكر العالم فى إيذاء النبات – مجرد التفكير فقط دون الفعل – فقد هَمَّ بأن يشعل عود ثقاب ويقربه من ورقة النبات ، فوجد قفزة مفاجئة فى ذبذبات المؤشر ، مما يبين أن النبات استجاب لمجرد فكرة طرأت على عقل العالم بإيذائه ، مما يثبت أن النبات يتمتع بالقدرة على الإحساس والإدراك ، والاستجابة لأفكار الناس ...

• النباتات تحب وتكره أيضاً[1] :

أعلن فى الصين أن المحبة والكراهية ليستا وقفاً على الإنسان ، بل إن النباتات تشاركه فيهما ... فلقد برهن العلماء عن طريق تجاربهم أن البصل والجزر صديقان حميمان ، وأن رائحة كل منهما تستطيع طرد الحشرات الضارة بهما .

ويحب فول الصويا أن يعيش مع الخروع ، وتستطيع رائحة الخروع إبعاد الخنفساء التى تضر الفول ....

وتنمو الذرة الشامية والبازلاء بقوة إذا زرعتا فى نفس الحقل ... ورائحة العنب بإمكانها أن تصبح أشد عطرًا ، بفضل زراعة البنفسج معه .

وعلى العكس من ذلك تكون الكراهية بين بعض النباتات ، حتى إنها « تتحارب » مع بعضها ، فمثلاً لا ينمو الكرنأ والخردل معاً ، بل يموتان إذا زرعا فى نفس البستان .. وكذلك الأمر عند ذراعة الكرنب والكرفس ، والخيار والشمام ، والحنطة السوداء ، والذرة الشامية ، والذرة العويجة ، والسمسم .

---

(١) المجلة العربية « باب حياتك » الصادرة فى ديسمبر ١٩٨٦ (بتصرف) .

ويرى العلماء أن دراسة المحبة والكراهية بين النباتات يمكنها أن ترشد الناس إلى التشجير المبرمج ، وتجميل البيئة ، وتوزيع المزروعات بصورة مناسبة .

• الجديد فى الأمراض العقلية[1] :

أثبتت الدراسات العلمية أن الأمراض العقلية ما هى فى الحقيقة إلا أمراض عصبية بيو – كيميائية ... والدراسات الحديثة تدل على أن علاج أى نوع من الجنون – خاصة انفصام الشخصية schizophrenie – تقضى باستعمال مادة « الدوبامين Dopamine » .. إنها المادة التى كثيرًا ما تكون بعض الأدمغة حساسة جدًّا بالنسبة إليها .

وتعكف السلطات الفرنسية فى أيامنا هذه ، على دراسة إمكانية إغلاق المصحات العقلية تدريجيًّا ، وقد تكون هذه السلطات المختصة متأثرة فعلاً بالتجارب الإيطالية فى هذا المجال ، كل ذلك أدى إلى تقدم ملموس فى الكشف عن أسرار الدماغ .

... وتصطنع مادة الدوبامين (DA) فى هيولى الخلية العصبية ، بدءًا من الحموضة الأمينية ، التى تقدمها الأغذية التى يتناولها الإنسان ، والتى تحملها الأوعية الدموية إلى الخلايا ، تلك الخلايا التى تقوم بعمل المرشح بين الدم وعصبونات الدماغ ، أى السد المانع بين الدم والمخ ، وتسمى هذه الخلايا بخلايا الوصل ، أو الخلايا الرابطة ، وهذه بدورها سوف تقدم إلى العصبون ذرات الحموض الأمينية ، التى هى أساس مادة « الدوبامين » .

ومن هنا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار الغذاء الذى يجلب معه كمية كافية من الحموض الأمينية اللازمة ، كما يجب أن نأخذ أيضاً بعين الاعتبار الكمية المتخلفة من « الدوبامين » .

ومما لاشك فيه أن المستقبل سيقوم بتزويدنا بمعلومات أكثر أهمية فى هذا المجال ، الذى يمكن من خلاله علاج الجنونِ ببعض المواد الكيميائية ، كما نعالج أية إصابة فى الكبد أو الكلية .

---

(١) باب طب وصحة المجلة العربية – يوليو ١٩٨٦ (بتصرف) .

.. الفصـــل الســـادس ..

ما يهـــم الآبـاء فى عــالم الطـــفولة

- اللعب غذاء الطفل الأساسى .
- الحرمان العاطفى للطفل يؤثر على نموه الجسدى .
- الطفل الذى يضحك كثيرًا ينمو نموًّا سليماً .
- عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس .
- الشاى يسبب الضعف لطفلك .
- حمل الحقائب المدرسية على الظهر له أضرار .
- وموضوعات أخرى .

● اللعب غذاء الطفل الأساسى :

ذكرت أحدث الدراسات النفسية أنه لو اهتم الآباء بلعب أطفالهم ، بنفس القدر من الاهتمام بغذائهم والعناية بهم لضمنوا لهم تطورًا صحيًّا أكبر ، حيث إن الطفل فى حاجة إلى اللعب ، حتى وهو فى شهوره الأولى ، لكى يتطور جسديًّا ونفسيًّا تطورًا سليماً .

وتضيف الدراسة : إن حاجة الطفل إلى اللعب والمداعبة لم تؤخذ بعد على محمل الاعتبار بصورة كافية ، فالآباء لا يهتمون كثيرًا بهذا الجانب ، ويلجئون إلى القيام بمهام أخرى فى المنزل ، يعتقدون أنها أفيد من تضييع الوقت فى اللعب مع الصغير ، فضلا عن ذلك فيعتبر اللعب هو الوسيلة التى يتعرف الطفل من خلالها إلى العالم الخارجى ، فعندما يلعب الطفل ببراءة أدوارًا معينة ، فهو يعد نفسه بذلك اللعب للأدوار الحقيقية على مسرح الحياة عندما يشب عوده ..

كما تبين أن اللعب يقوى صحة الطفل عندما يركض ويقفز ويقوم بحركات مختلفة تشمل كل بنيانه الجسدى ، ولذا توصى الدراسة بضرورة منح الطفل الوقت الكافى للعب ، ولاينبغى مقاطعته وإجباره على قطع لعبة يمارسها ويحبها ، طالما ليس فيها ضرر عليه[1] .

● الغناء الجماعى للأطفال يعالج الأمراض النفسية :

ذكرت آخر التقارير فى علم النفس أن الغناء الجماعى للأطفال[2] يعالج الأمراض النفسية ، وحالات العزلة والخجل ، ويضفى عليهم هدوء البال ، وشفافية النفس ،

---

(١) نشير إلى أن المركز الاتحادى للتوعية الصحية ، بالولايات المتحدة الأمريكية ، قد أصدر كتيباً حول هذا الموضوع ، يمثل دليلاً عمليًا ، يوضح للآباء أهمية لعب الطفل ، وضرورة تشجيعه ، وتنشيط أساليبه ووسائله بما يكفل للطفل متعة وفائدة له .

(٢) يلاحظ أنه يوجد اهتمام كبير فى البلاد الأوربية بالغناء الجماعى للأطفال ، فعلى سبيل المثال يوجد فى فرنسا ٤٥٠٠ فرقة موسيقية للأطفال .

فضلا عن أن الموسيقى تساعد على حل عقدة لسان الطفل ، وتقليل التوتر النفسى لديه ، مما يتيح له فرصة عمل علاقات اجتماعية مع غيره من الأطفال ، كما تبين أن غناء الطفل يساعده على توسيع عضلات صدره ، ويساعده على التنفس بصورة أفضل ، إلى جانب تقوية عضلات الحنجرة .

• الحرمان العاطفى للطفل يؤثر على نموه الجسدى :[1]

أثبتت الأبحاث التى أجراها فريق من العلماء الأمريكيين واستمرت عدة سنوات .... أن الحرمان العاطفى الذى يتعرض له الطفل من جانب الأب أو الأم يؤثر على النمو الجسدى للأطفال ، وليس النقص الغذائى ، كما كان معتقدًا من قبل .

وقد أسفرت الدراسة التى تناولت عشرات الأطفال المحرومين من العطف عن إثبات أن نمو حجمهم يقصر بمعدل ٥٠٪ عن نمو الأطفال الطبيعيين ... وأن هؤلاء الأطفال أنفسهم قد طالت قاماتهم بعد أن وضعوا فى بيئة فيها عناية ورعاية .

• هل للغذاء تأثير على السلوك العدوانى ؟ :

توصل العلماء فى جامعة ولاية « كاليفورنيا » ... إلى أن زيادة مادة السكر وراء السلوك العدوانى عند الأحداث والشباب .. وأن الإقلال من هذه المادة أدى إلى تحسن ملموس فى سلوكهم الاجتماعى .. وذلك عن إجراء بعض تجارب أجريت فى بعض السجون .

ويقول أحد[2] الباحثين فى علم الجريمة : إنه ثبت أن للغذاء تأثيرًا ملموساً على سلوك الفرد بشكل عام ... وأنه قد يكون للنقص فى التغذية دور فى السلوك العدوانى ، بجانب ما ذكر عن مادة السكر .

---

(١) نقلا عن صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٢/٥/١٢ (بتصرف) .

(٢) العالم الأمريكى « شونتبالر » الباحث المتخصص فى علم الجريمة .. (عن مجلة آخر ساعة الصادرة فى ١٩٨٤/٥/٢) .

● تأثير الضحك فى نمو الأطفال :

أثبتت الدراسات التى قام بها علماء النفس الألمان أن الضحك - وخاصة من الأعماق - له أثر فعال فى نمو الطفل فى سنوات عمره الأولى ... وأكد العلماء أن الضحك لا يقل أهمية عن الطعام .. وأن الطفل الذى يضحك كثيرًا ينمو نموًّا سليماً .

● الأطفال يعانون من الأرق أيضاً[1] :

أكد أحد علماء النفس فى الولايات المتحدة - مؤخرًا - بعد أبحاث طويلة أجراها على العديد من الأطفال ، أن الأطفال يعانون من الأرق ، مثلهم مثل الكبار ، فقد أسفرت الأبحاث عن أن الطفل ما بين السادسة أو السابعة يتأثر بوفاة الجد أو الجدة - مثلا - تأثرًا بالغاً مما يجعله يستيقظ من نومه فجأة ، ولا يستطيع مواصلة نومه .

وهذه الحالات تختلف عن حالات الكابوس التى يرى فيها الطفل حيواناً مفترساً أثناء نومه ، وربما استيقظ ، لذلك يجب على الأهل طرح الأسئلة على الطفل لمعرفة حالته النفسية ، لأنه يكون فى أغلب الأحيان كتوماً .

● التليفزيون خطر على الأطفال :

أثبتت دراسة علمية حديثة أن إدمان الأطفال على مشاهدة التليفزيون يهدد أبصارهم وقدرتهم على التركيز ، كما قد يسبب لهم أمراضاً نفسية وجسمية عديدة ، حيث تؤثر الذبذبات المرئية على جهاز المخ[2] .

● الطفل يتعرف على أمه بحاسة الشم[3] :

نشر أحد الأطباء الفرنسيين بحثاً عن علاقة الطفل بأمه ، استغرق فى وضعه عدة سنوات ، أثبت فيه أن الطفل يعرف أمه من رائحتها .. وأنه يقبل على الرضاعة من ثدى

---

(١) باب عصر العلم ؛ مجلة الشرقية - ديسمبر ١٩٨٢ (بتصرف) .

(٢) آفاق علمية ، المجلة العربية - أبريل ١٩٨٧ (بتصرف) .

(٣) آفاق علمية ، المجلة العربية - أبريل ١٩٨٧ (بتصرف) .

أمه ، لأنه يتعرف على رائحتها ، فى حين ينفر أحياناً من الرضاعة من ثدى امرأة أخرى ، وذلك بعد أن قام بتجربة عن أطفال عمرهم يومان ، حين حمَّل أمهاتهم قطنة بين الثديين ، وقربها من أنف الرضيع أثناء بكائه ، فالذى كان يشم القطنة التى حملتها أمه كان يهدأ ويكف عن البكاء ، ويستمر فى بكائه إذا كانت القطنة من امرأة غير أمه .

ويضيف البحث : أن الشم يمتاز عن الحواس الأخرى بأنه يتم فى قسم معين من الدماغ ، وأنه يرافق عادة شعورًا ما ، ويبقى فى الذاكرة أكثر مما نتصور .

• الحالة النفسية للطفل تبدأ من فترة الرضاعة[1] :

ثبت علميًّا أن الجهاز العصبى يكون نموه الأساسى فى فترة الرضاعة ، فيصل المخ إلى ٧٥٪ من حجمه منذ سن سنتين من عمر الطفل ، ولذلك يتحدد الطفل العصبى من الطفل الهادئ من هذه السن .. ويتوقف ذلك على معاملة الأم لطفلها ، والاهتمام الذى تمنحه إياه ، والوقت والطريقة التى تحمله بها ، فالأم - مثلا - التى تأخذ الطفل فى صدرها يحبها ابنها ويتعلق بها أكثر من غيرها .. وأنه عندما تتكرر مرات الرضاعة تتكرر معها رؤية وجه الأم الهادئ الطباع والمزاج ليتحول طفلها العصبى المزاج فى فترة قليلة إلى طفل هادئ الطباع والمزاج .

• عالم يحذر من تناول الأطفال للفول المدمس[2] :

أكد د . محمد عزت أستاذ أمراض الدم والتحاليل بجامعة الأزهر ، على وجود علاقة وثيقة بين تناول الفول المدمس والإصابة بأمراض الأنيميا عند الأطفال .

فقد ذكر فى دراسته العلمية الحديثة أن الأطفال الذكور أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا من الإناث ... وأن سكان دول منطقة الشرق الأوسط أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا من باقى سكان العالم ، وأن العامل الوراثى من أهم الأسباب التى تؤثر فى ذلك .

---

(١) صحيفة الأهرام ١٩٨٣/٣/١١ (بتصرف) .
(٢) مجلة المصور ، ١٩٨٧/١١/٢٧ (بتصرف) .

وأكد أنه بمجرد تناول الطفل لكمية قليلة من الفول يحدث له شحوب مفاجىء ، مع انخفاض شديد فى الضغط ، وسرعة فى النبض والتنفس ، مع إحساسه بالعرق البارد ..... وربما تنتابه صدمة عصبية نتيجة التحلل المفاجىء لكرات الدم الحمراء ، مما يستدعى معها إجراء عملية نقل دم عاجل .

وحذر العالم المصرى من عدم تدرج الأم فى إعطاء الطفل غذاءه مع الفول المدمس مدة قائلاً :

« إنه يمكن الشفاء من الأنيميا التحليلية الناتجة من تناول الفول بمنع تناوله ، والاستمرار فى العلاج بالعقاقير الطبية ، ومع تقدم الطفل فى السن حتى سن البلوغ » .

• الشاى يسبب الضعف لطفلك[1] :

حذرت دراسة علمية نشرت مؤخرًا فى لندن من إعطاء الشاى للأطفال فى سن مبكرة ، كجزء من غذائهم اليومى ، لأنه يساعد على إصابتهم بحالة فقر الدم نتيجة لنقص الحديد فى الجسم .

كشفت الدراسة التى أجريت على ١٢٢ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين الستة أشهر والعام ، أن المواظبة على تناول الشاى تؤدى إلى عجز الجسم عن امتصاص عنصر الحديد من الغذاء ... وهو سبب رئيسى لفقر الدم ، بعد أن تبين أن هناك علاقة وثيقة بين تناول الشاى والأنيميا المتسببة عن نقص الحديد .

وتنصح الدراسة بعدم إعطاء الشاى للأطفال الصغار ... وفى حالة الاضطرار لإعطاء الشاى يفضل أن يكون قبل تناول الوجبات بعدة ساعات ، أو بعدها بساعة على الأقل .

• نبات القرع يفيد الأطفال أكثر :

أثبتت التجارب التى أجراها خبراء التغذية فى أحد معاهد ألمانيا ، أن نبات القرع بجميع أنواعه ينشط خلايا المخ ... وأن له فاعلية كبيرة فى تقوية الذاكرة .

---

(١) صحيفة الأخبار الصادرة فى ١٩٨٦/١٢/١٩ .

وينصح الخبراء الألمان جميع الأمهات أن يقدمن هذا الغذاء لأطفالهن فى سن مبكرة ، ولاسيما الأطفال الذين يصابون بعدم التركيز .

• النظام الغذائى يؤثر فى تقويم أخلاق التلاميذ وقدرتهم على التحصيل :

أثبتت دراسة أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية أن النظام الغذائى السليم يؤثر فى تقويم أخلاق التلاميذ ، ورفع نسبة تحصيلهم الدراسى بقدر كبير .

ويوضح « د . الكسندر شومى » – مدير المعهد الأمريكى للأبحاث الاجتماعية – فى دراسته التى استغرقت أربع سنوات ، أن حذف السكر والمواد الحافظة غير الضرورية ، والمواد الصناعية المضافة الأخرى ، من غذاء تلاميذ المدارس ، أدى ذلك إلى ارتفاع ملحوظ فى المقدرة على التحصيل والاستيعاب ، بدرجة لم تشهدها المدارس الأمريكية من قبل .

وأوضحت الدراسة أن معدل التحصيل الدراسى للتلاميذ قبل تغيير النظام الغذائى كان منخفضاً .. ولكن خلال تغيير النظام الغذائى شهدت المدارس فى نيويورك ارتفاعاً ملحوظاً فى درجة التحصيل ، أكبر مما كانت عليه من قبل .

وتؤكد الدراسة الأمريكية أن الطعام الذى نتناوله لا يتحمل فقط مسئولية التأثير سلباً أو إيجاباً على الصحة العامة ، لكنه أيضاً مسئول عن الحالة النفسية ، مع اعتبار مكان ووقت تناول ذلك الطعام ... فتناول بعض الأطعمة فى أماكن وأوقات محددة قد يدفع إلى الإثارة ، أو الهدوء ، أو النشاط ، أو الاسترخاء ، أو النوم .. فشريحة اللحم التى نتناولها فى وجبة العشاء قد تمنع من استغراق فى النوم العميق ، لأن البروتين قد يسبب الأرق .. كما أوضحت الدراسة مدى تأثر كيمياء المخ الحيوية بأنواع الأطعمة .. فتناول الفطور الغنى بالبروتينات يجعل الشخص متنبهاً ، ونشطاً ، وفعالاً ، خاصة إذا ما تناول أيضاً نوعاً من المشروبات الغنية بالكافيين : القهوة ، والشاى ، أو الكولا .. كذا فَإنَّ تَنَاوُلَ غِذَاء غنىٍّ بالبروتينات ينشط المخ لإنتاج مزيد من المواد الكيماوية المنشطة .. على حين أن وجبة العشاء يجب أن تحتوى على كمية أقل من البروتينات ، وكمية أكبر من المواد الكربونية .

• علاج جديد لفتح شهية الأطفال :

توصلت الدوائر الصحية والأبحاث العلمية بمقاطعة « انهوى » الصينية إلى بحث وتركيب دواء جديد ، يحتوى على مادة الزنك ، يمكنه زيادة شهية الأطفال الذين ينقصهم الزنك مما يقوى أجسامهم .

وقد أثبتت التجارب الطبية فعالية الدواء الجديد الواضح فى تقوية أجسام الأطفال ، حيث تناوله أكثر من مائتى طفل كانوا يعانون من نقص فى مادة الزنك .

وقد زادت شهية ووزن الجسم لدى ثمانين بالمائة منهم ، كما زادت لديهم المناعة ضد الزكام .

• علاج الشلل باستخدام نقل شحنة « الحيوية والقوة » :

بدأ الأطباء الصينيون فى العودة مرة أخرى إلى استخدام طريقة العلاج القديمة ، والمعروفة باسم « شحنة الحيوية » ... وتعتمد هذه الطريقة على مهارة الطبيب فى نقل شحنة من الحيوية والقوة للمريض ، فى علاج بعض الأمراض .

وقد أثبتت الأبحاث التى قام بها العلماء فى الصين أن هذه الطريقة ساعدت على شفاء بعض أمراض الشلل ، والأمراض العصبية ، وصعوبة الحركة ... ويطلق على هذه الطريقة التقليدية فى العلاج طريقة « كيكونج » .

• الشمس ضرورية للطفل :

ثبت علميًّا أن الشمس ضرورية جدًّا لبناء جسم الطفل ، فتعرض الطفل لأشعة الشمس يساعد على تكوين عظامه وتقويتها .. وذلك لأن الأشعة فوق البنفسجية والتى ترسلها الشمس تحول بعض الدهنيات الموجودة تحت جلد الطفل إلى فيتامين « د » ... وهذا الفيتامين أساس هام فى نمو وقوة عظام الطفل ، وبذلك فأشعة الشمس تمنع مرض لين العظام عند الأطفال المتعرضين لها .

هذا ، ويعتبر عمر الطفل من ستة أشهر إلى سنتين هى الفترة المهمة التى يجب أن

يتعرض فيها الطفل بكثرة إلى أشعة الشمس ، لتفادى إصابته بمرض لين العظام ، والذى يحدث فى صورة تقوس الساقين ، وعدم قدرة الطفل على المشى ، مع حدوث بعض البروزات ، والاختلال فى شكل القفص الصدرى .

● حمل الحقائب المدرسية على الظهر :

حذر طبيب فرنسى من العواقب الوخيمة التى تصيب الأطفال الذين يحملون حقائبهم المدرسية على ظهورهم ، وعلى الأخص إذا كانت مملوءة بالكتب ، حيث أكد على أن الحقائب الثقيلة تؤثر على العمود الفقرى .. وبالتالى على استقامة ظهور الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٣ سنة .

وينصح أولياء الأمور بضرورة تنبيه أطفالهم إلى ذلك ، وتخفيف ما يمكن تخفيفه من الكتب بقدر الإمكان ، وحثهم على حمل حقائبهم بأيديهم بدلاً من وضعها على ظهورهم[١] .

● البنت تنضج عقليًا ونفسيًا قبل الولد[٢] :

أوضحت دراسات علمية حديثة أن البنت تبلغ النضج العقلى والنفسى قبل الولد ... وهذه الحقيقة توصلت إليها العالمة الفرنسية « بيانكازازو » .. وهى ليست مبنية على افتراضات ، كمراقبة نمو الأطفال ظاهريًا كما يحدث عادة ، بل هى مبنية على دراسات ميدانية ، استغرقت عشرين عاماً ، رافقت خلالها « بيانكازازو » عددًا من الأطفال منذ الولادة حتى بلوغ مرحلة المراهقة ، وخرجت بحقائق لا تقبل جدالاً .

وتؤكد العالمة المتخصصة فى علم الطفل والأحداث ، أن هذه الدراسات التى أجرتها فى المدارس الفرنسية على امتداد عشرين عاماً ، أثبتت لها أن الإناث يحققن نتائج دراسية أفضل من الذكور ، وذلك لأن البنت أكثر استقرارًا وتركيزًا من الصبى ، لا أكثر

---

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٥/١٠/١٢ (بتصرف) .

(٢) من المسلم به علميًا أن البنت تبلغ قبل الولد ، وتنضج جسمانيًا قبله .. ولذا لم نشر إلى ذلك ، لكونها حقيقة علمية قديمة ، والذى يعنينا الحقائق العلمية الحديثة ... من هنا لزم التنويه .

ذكاءً .. فالملاحظ أن البنت تكون هادئة ومتنبهة لكل ما يجرى حولها ، سواء فى المدرسة أو فى البيت ، ففى المدرسة تتابع الشرح ، فى حين يكون الصبى أكثر شرودًا ... ويؤكد أكثر من عالم أن الفارق فى الوعى بين الولد والبنت يظهر بعد خمسة أو ستة أشهر من الولادة ... ذلك أن البنت تبدأ بتحريك أناملها بصورة صحيحة عندما تلتقط الأشياء الموجودة حولها ، فى حين يكون الولد أبطأ وغير قادر على ضبط حركاته وردود أفعاله ، كما يمكن استنتاج نفس الشيء بمراقبة نظرات الأطفال ، فالبنت تبدأ من السن المشار إليها بمتابعة ما يمر أمام عينيها ، فى حين يكون الصبى أقل تنبهاً لما يدور حوله ، فضلاً عن أن البنت تنطق بالكلام وتتعلم الكتابة قبل الولد .

والمثير للاهتمام حقًّا هو إحدى الإحصائيات الصادرة عن وزارة التربية الفرنسية ، التى تؤكد أن الإناث أكثر تفوقاً من الذكور فى الرياضيات ، وهذا ما يخالف الاعتقاد الشائع بين الناس !

لكن هذه النتيجة شبه الحاسمة ، التى تؤكد أن البنت أكثر وعياً وإدراكاً من الصبى ، ترجع إلى نظرية تركز على الاختلاف الفسيولوجى بين البنت والصبى .. وهو اختلاف يشمل تكوين الجهاز العصبى ، ومدى التناسق الذى يتحكم بعلاقاته مع القدرة على المشى والنطق وغير ذلك من وظائف ... ويذهب بعض الأطباء الأمريكيين إلى أبعد من ذلك ، فيزعمون أن مخ الأنثى يكون أكثر تطورًا من مخ الذكر ، على الأقل فى مراحل النمو الأولى !

غير أن كفة الميزان تميل نحو الصبى عندما تتعلق المقارنات بالقدرات الإبداعية والخلّاقة ، إذ يكفى النظر إلى الصبى عندما يكون مستغرقاً فى اللعب ، فهو بخلاف البنت ، يقلب « اللعبة » ويكتشف كل وجوهها ... يضاف إلى ذلك أن عددًا من الباحثين لا يعترف بوجود فارق فكرى بين البنت والولد ، ويعتبر أن المستوى يختلف باختلاف المحيط الاجتماعى الذى ينشأ فيه الطفل وأسلوب تربيته .

وفى هذا المجال ينصح علماء النفس الأهل بالحرص على تغذية القدرات الذهنية لدى أطفالهم ، إناثاً كانوا أم ذكورًا ، وذلك بتشجيعهم على الانصراف إلى الألعاب التربوية

التى تنمى الفكر ، وتشحذ الإدراك ، والتحدث إليهم فى الأمور المهمة بقدر الإمكان ، والحرص على الاستماع إلى ما يريد الأطفال قوله .

• زيادة كمية الماء تضر بالمواليد[١] :

أثبتت الأبحاث العلمية أن الإفراط فى تناول المواليد للماء يؤدى إلى التشنجات والبكاء ، وقد ينجم ذلك عن زيادة معدل الماء فى الرضاعة ... وقد يؤدى ذلك أحياناً إلى حالة خطيرة تدعى « السكر بالماء » فتنتفخ خلايا الجسم ، وتضطرب عملية الأيض Metabolism (العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما ودثورها ، وبخاصة التغيرات الكيميائية فى الخلايا الحية ، التى بها تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والأنشطة الحيوية ، والتى بها تمثل المواد الجديدة للتعويض عن المندثر منها) .

ومن ملامح هذه الحالة التقيؤ والبكاء ، والإسهال ، والضعف ، والتشنج ، والغثيان .

• فيتامين « أ » يقلل من وفيات الأطفال :[٢]

ذكرت إحدى الأبحاث العلمية فى جامعة « جون هوبكنز » أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين « أ » مرتين سنويًا ، قد يكون فعالاً لمقاومة عدد من الأمراض التى تتسبب فى وفاة ربع عدد الأطفال الذين يموتون فى الدول النامية .

وأشارت دراسة أجريت فى إندونيسيا لمدة سنة ، أن الأطفال الذين يتناولون فيتامين « أ » يقل احتمال وفاتهم بنسبة الثلث عن الذين لايتناولون ذلك ... ونصح البحث بعدم تناول الفيتامين بشكل أقراص ، بل مباشرة من الخضراوات ذات الأوراق الخضراء .

---

(١) باب العلم والحياة ، مجلة الأمة - مارس ١٩٨٦ .

(٢) باب العلم والحياة ، مجلة الأمة - فبراير ١٩٨٥ .

● الطفل المصرى أكثر ذكاء :

ثبت من اختبارات الذكاء التى أجرتها الأمم[١] المتحدة على ستة آلاف طفل من ستين دولة ... أن الطفل المصرى فى الفئة الأولى من حيث الذكاء والقدرة على الاستيعاب ... ويدخل معه فى نفس الفئة الطفل الألمانى الغربى ، والكندى ... لكن الطفل المصرى يتفوق عليهما بقدرته على المواجهة وتحمل المسئولية[٢] .

● ماذا تعنى زيادة وزن الطفل؟ :

ثبت علميًّا أن زيادة وزن الطفل فى السنة الأولى من عمره تعنى زيادة عدد الخلايا الخازنة للدهون فى جسمه .. وأن هناك خطورة فى ذلك ، حيث تبين أن هذه الخلايا تظل فى الجسم مدى الحياة ، ولايمكن إنقاص عددها بعد ذلك ... وتظل فى حالة نهم مستمر لاختزان الدهون كلها كلما أتيحت الفرصة ... وهذا يعنى أن الأم التى تعمل على زيادة وزن طفلها فى سنوات عمره الأولى - وبالذات فى العام الأول - فإنها تحكم عليه بالبدانة طول حياته[٣] .

● ماذا يعنى مشاهدة الطفل للتليفزيون ؟ :

ثبت أن الأطفال الذين يقضون مع جهاز التليفزيون مدة طويلة يتعلمون أقل من نظرائهم الذين يقللون من ساعات المشاهدة ، ويتجهون إلى وسائل أكثر فاعلية فى اكتساب المعرفة ... وتفسير هذا أن مشاهدة التليفزيون لمدة طويلة أثناء السنوات الأولى للدراسة يصرف انتباههم بعيدًا عن التعلم ، ويضعف بالتالى مستواهم العلمى[٤] .

---

(١) من تقرير لمنظمة « اليونيسيف » عن الطفولة عام ١٩٧٤ .

(٢) هذه النتيجة توصلت إليها دراسات هيئة عالمية محايدة ، ونشرتها مجلة صباح الخير الصادرة فى ١٩٧٦/١/١٥ .

(٣) من بحث طبى نشر فى مجلة صباح الخير فى عددها الصادر فى ١٩٨٤/٤/٥ .

(٤) التليفزيون وأثره فى حياة الأطفال : ويلبور شيكرام وآخرين .



الباب الرابع

المجال الفسيولوجي ... والنسائى

- **الفصل السابع** : نتائج علمية تهم الأزواج .
- **الفصل الثامن** : نسائيات .

الفصـــل الســـابـع

نتائج علمية تهم الأزواج

- اعتزال النساء فى المحيض ضروره .
- مهبل المرأة يمتص مادة معينة فى السائل المنوى .
- تأجيل الإنجاب فى سنوات الزواج الأولى خطر .
- حمامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية .
- الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم .
- التأثير الجانبى لأقراص منع الحمل .
- أخطار الرضاعة الصناعية .
- الرضاعة لاتؤدى إلى تهدل الثدى .
- وموضوعات أخرى .



ضرورة اعتزال النساء فى المحيض :

أثبت العلم الحديث الحكمة فى قوله تعالى ﴿ **وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ، قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فى الْمَحِيضِ وَلاَتَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ** ﴾[1] ... وذلك من خلال البحوث العلمية التى أظهرت نتائجها أن عضو التأنيت يتمتع بوسط حمضى ، وذلك لأن المهبل يحتوى على « أورجانيزمات » بكتيرية عضوية تخمر « الجليوكوجين » إلى حمض اللبن ، فتجعل محتويات المهبل ذات وسط حمضى ، وهذا الوسط له أهمية وفائدة كبرى فى مقاومة العديد من الجراثيم التى تهاجم الجسم ، فالمهبل بمحتوياته الحمضية يتمتع بمقاومة طبيعية ، ولكن وقت المحيض ، وبسبب نزول الدم الكثيف ، فإن الوسط الحامضى يصبح متعادلاً ، وبهذا لايستطيع مقاومة الجراثيم الضارة ، ويكون وسيطاً فى نقل الجراثيم من الرجل للمرأة والعكس ، حيث يكون عنق الرحم مفتوحاً يسمح بدخول الجراثيم إلى تجويف الرحم خلال فترة اللقاء .

كما تبين أنه خلال فترة الحيض يتساقط الغشاء المخاطى للرحم ، ويصبح تجويفه عارياً وأكثر عرضة للالتهابات العنيفة ، هذا إذا تعرض لأى سبب من الأسباب التى تؤدى إلى حدوث الالتهاب ، حيث تزداد حساسية جدار المهبل خلال تلك الفترة ، ويكون الجماع حينئذ مؤلماً .. فضلا عن أنّ اللقاء الجنسى وقتها يسبب احتقاناً شديدًا بالحوض ، وهذا يؤدى إلى ازدياد دم الحيض ونزوله فى شبه نزيف .

وصدق الله تعالى إذ يقول : ﴿ **فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فى الْمَحِيضِ وَلاتَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ ، فإذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ الله ، إنَّ الله يُحبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ** ﴾

---

(١) سورة البقرة – الآية ٢٢٢ .

• مهبل المرأة يمتص مادة معينة فى السائل المنوى :

أثبتت الأبحاث الطبية أن المرأة تمتص مادة معينة موجودة فى السائل المنوى ، كما تمتص بعض المواد الحيوية الأخرى التى لم تزل مجهولة ، وذلك بواسطة جدران مهبلها ، خلال نصف ساعة فقط ... وتجول هذه المواد فى الدم لتطرح وتخرج مع هواء التنفس ، الزفيرى ، ومع البول .

وقد ثبت للفاحصين المدققين أن هذه الرائحة تبقى فوّاحة ... وأن الهواء الزفيرى للمرأة يظل مليئاً بهذه الرائحة مدة ساعة أو ساعتين ... وهذا يؤيد أن المرأة تضطرب جدًّا وتصاب بالضيق والضجر لدى استمرارها على استعمال موانع الحمل كالكبوت ، أو العزل ، أو ماشابه ذلك .. لأن الأعضاء التناسلية تكون بحالة احتقان وتهيج شديدين .. وأن انصباب السائل المنوى يخفف من هذا التوتر والاحتقان ، وينشر السكينة والهدوء على المرأة فيزول الكابوس عن صدرها .. وبدونه تبقى متوترة عصبية تبكى لأتفة الأسباب ، ولاتشعر بالراحة والطمأنينة ، لتفجر بركانها الجنسى ، وعدم ارتوائها الارتواء الكافى ... [(١)] .

من هنا ، يفسر هذا ماللاتصال الجنسى الطبيعى من تأثير مُقوٍّ فى النساء

تأجيل الإنجاب فى سنوات الزواج الأولى خطر :

ثبت علميًّا أن منع الإنجاب فى السنوات الأولى للزواج بأية وسيلة من الوسائل قد يؤدى إلى أضرار كثيرة ، من أبرزها أنه يصيب المرأة بالعقم فى معظم الأحيان .

وهذا العقم – كما يقول الأطباء الأمريكيون – ينتج عن انسداد القنوات الموصلة بين الرحم والمبيضين نتيجة لالتصاق الخلايا الناتجة عن تفتت جدار الرحم بعضها البعض ، أو تكوين حويصلات بها ... وسلوك الخلايا على هذا النحو سره تأجيل الإنجاب فى السنوات الأولى من الزواج .

وقد تبين أن معظم النساء اللاتى يتناوَلْنَ حبوب منع الحمل بعد الامتناع عن استخدامها يظل التبويض لديهن فى حالة كسل لمدة سنة أو أقل ، فتتوتر المرأة نفسيًّا ،

---

(١) الجنس فى حياتنا : د . محمد على قرنى (بتصرف) .

ويؤدى هذا التوتر إلى رفض الجسم للحمل ، خاصة إذا كانت المرأة عروساً جديدة .. ولذا يجب على الزوجة ألّا تستخدم الحبوب فى بداية حياتها الزوجية .

كما تبين أن منع الإنجاب باستخدام اللولب فى بداية الحياة الزوجية ، وقبل حدوث إنجاب ، قد يؤدى إلى إصابة الزوجة بالتهابات شديدة ، وتقرحات تسد الأنابيب الموصلة للرحم ، وبالتالى تصاب بالعقم الدائم . [1] .

● حمامات الشمس منشطة للقدرة الجنسية :

تقول دراسة علمية : إن حمامات الشمس التى تؤخذ عادة على الشواطىء منشطة للقدرة الجنسية لأكثر من سبب :

– الحرارة التى تنشرها أشعة الشمس تنشط الدورة الدموية ، وتزيد من سرعة جريان الدماء فى العروق ، وهذا يعكس نشاطاً على كافة وظائف الجسم ، وفى مقدمتها الوظائف التناسلية .

– الاسترخاء الجسدى يخلق فى صاحبه حالة نفسية هادئة مطمئنة ، تساعد على استرداد قواه المُبَدَّدَة ، ويساعد الذهن على أن يطوف حول الحب والجنس والجمال .

– أن تغلغل أشعة الشمس فى مسام الجسم الذى يبقى أيامه محجوباً عنها بالملابس ذو فوائد صحية كثيرة ، وفى طليعتها تنشيط الخلايا ، وتجديد شباب الهرمونات تحت فعل الأشعة فوق البنفسجية ، وتحت الحمراء .

– من الطبيعى أن تكون « البلاجات » غاصة بالأجساد الأنثوية شبة العارية ، ولابد أن يكون فيها أجسام مثيرة تخلق فى الذهن خيالات وصورًا تعمل فى تنبيه كوامن الاشتهاء والرغبة الجنسية[2] .

ولكن فى تقرير أحد الباحثين الأمريكيين أن الحرارة الزائدة بصفة عامة تقلل من خصوبة الرجل وقدرته على الإنجاب ... والحمامات الساخنة – على اختلافها – فى

(١) من بحث منشور بعنوان « لاتؤجلى إنجاب اليوم إلى الغد » بمجلة الشرقية – ديسمبر ١٩٨١ .

(٢) هذا البند مخالف للتعاليم الإسلامية التي تقضي بغض النظر ، ولم يجعل الله حيوية وصحة أمّة محمد فيما حرّم عليها .

مقدمة الأشياء التى ينبغى أن يتجنبها الذين يرغبون فى الإنجاب ... كذلك ينصحهم التقرير بأن يبتعدوا عن الملابس القاتمة التى تمتص حرارة الشمس ، والضيقة ، والمصنوعة من نسيج يسبب ارتفاعاً زائدًا فى حرارة الجسم .

● الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان :

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة .. أن الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان الذى يكثر بين الشعوب التى لاتوجب شرائعهم الدينية الختان .

كما ثبت أنه كلما أسرعنا فى ختان الطفل أمكننا تجنيبه الإصابة بسلس البول الليلى .. وأن كثيرًا من الأطفال يبولون فى فراشهم ليلًا بسبب انعكاس عصبى مصدره القلفة المتخرشة .

وتبين أنه بالختان يتخلص المرء من خطر انحباس الحشفة أثناء التمدد ، فضلا عن أن للختان تأثيرًا غير مباشر على القوة الجنسية ، حيث تبين من إحصائيات لبعض المعاهد العلمية أن المختونين تطول مدة الجماع لديهم قبل القذف أكثر من غير المختونين ، لذلك فهم أكثرًا استمتاعاً باللّذة ، وأكثر إمتاعاً لزوجاتهم وإرضاء لهن [١] .. وفى هذا الصدد يقول « فهلن جراى » :

« إن هدف الختان الأصلى هو – على الأرجح – إطالة مدة الجماع ، إذ أن طرف العضو المختون يحتاج إلى وقت أطول من العضو غير المختون ليبلغ ذروة التهيج » [٢] .

● ختان البنات[٣] :

نشرت إحدى المجلات العلمية بحثاً طبيًّا قام به مجموعة من الأطباء الفرنسيين والبلجيكيين ، يؤكد على سلامة ختان البنات ، حيث إنه يهذب كثيرًا من شطحات

---

(١) حياتنا الجنسية ، د . صبرى القبانى (بتصرف) .

(٢) فى تصورنا أن هدف الختان ليس محصوراً فى الجانب الجنسى كما زعم « فهلن جراى » ، وإنما لاعتبارات النظافة ، والذى من أجله سميت فى العرف العامى « بالطهارة » ، فضلا عن تجنب الإصابة بأمراض جلدية أو سرطانية نتيجة تراكم الميكروبات فى القلفة المتخرشة ، وغير ذلك من أسباب لايتسع المجال لسردها .

(٣) من بحث منشور « الختان بين الشرائع السماوية والعلم الحديث ، للدكتور أبو الفتح شرف الدين حجازى » ، المجلة العربية – سبتمبر ١٩٨٧ .

الجنس ، لاسيما عند المراهقات .. وأن المرأة التى تعرض عن الختان تعيش حالة عصبية حادة المزاج ، وصدق رسول الله ﷺ عندما قال عن الختان : « الختان طهارة للرجال ، مكرمة للنساء » .

● الإباحية أكبر أسباب العقم[1] :

ثبت علميًّا ارتفاع نسبة عدم الإخصاب أو العقم عند النساء اللاتى تعَودن على الحرية الزائدة فى ممارسة الجنس ، دون وازع من خُلُق أو دين ، كما هو حادث بالنسبة للفتيات الأمريكيات والأوربيات .. وبناء على دراسات إحصائية تمت مؤخرًا فى أمريكا فإن حالة العقم تحدث فى النساء المتزوجات اللاتى تتراوح أعمارهن مابين ٢٠ و ٢٤ عاماً ، وهى السن التى تشكل أعلى مرحلة فى خصوبة المرأة ، ومع ذلك فقد ارتفعت نسبة العقم بين هؤلاء النساء إلى ٧٧٪ مابين عام ١٩٦٥ وعام ١٩٨٢ .. ومن هنا يؤكد الأطباء الغربيون على أن الإباحية فى بلادهم هى أكبر أسباب العقم ، حيث إن ذلك يؤدى إلى مرض التهاب الحوض فى المرأة ، والذى يؤدى إلى انسداد قناة فالوب ، ويؤثر على عمل المبايض والأرحام بوجه خاص ، بما يمنع مرور البويضة إليها نتيجة ذلك الالتهاب من جراء الإصابة بمرض السيلان ، أو غيره من الأمراض التى قد تصل إلى حدوث أورام ليفية فى الرحم .

● الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم :

أثبتت التجارب أن الرجل مسئول عن ٤٠٪ من حالات العقم[2] .. وأن القدرة على الإخصاب لاتكون متوافقة مع القوة والقابلية الجنسية أبدًا .. بل ربما كان العكس أقرب إلى الصحيح فى حالات كثيرة .

ومن هنا كان من الضرورى نصح الزوج بالاستراحة عدة أيام قبل اتصال جنسى يُرَادُ له أن يكون مخصباً .. فكثيراً مايحدث أن يصاب أزواج كثيرون بالعقم ، لأن حرارة

---

(١) من بحث منشور فى باب طب وصحة « بالمجلة العربية - ديسمبر ١٩٨٥ (بتصرف) .

(٢) لذا لابد قبل الإيغال فى علاجات باهظة التكاليف بحثا عن أسباب العقم الأنثوى من إجراء الفحوص اللازمة على الرجل .

غرامهم تدفعهم إلى الإفراط .. غير أنهم ما إن يعتدلوا حتى يصبحوا قادرين على الإنجاب .. وهكذا ثبت علميًا أن الزوج قد يكون قادرًا وعقيماً فى الوقت نفسه .. وذلك بأن تكون القنوات الناقلة للنطف مسدودة ، الأمر الذى يعوق وصول الحيوانات المنوية إلى هدفها .. وقد يكون سبب العقم ضعف بنية[1] الحيوانات المنوية التى يفرزها الرجل ، فتكون ضئيلة النشاط ، غير مؤهلة لاجتياز المسافة إلى البويضة الأنثوية فى الوقت المناسب ، الأمر الذى يؤدى إلى موتها داخل المهبل متأثرة بإفرازاته وأحماضه .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن التقاليد المتوارثة ، وبخاصة فى دول الشرق ، تلقى على كاهل المرأة ظلماً[2] وبهتانا مسئولية العقم ، أو حرمان البيت من الأطفال الذكور .. وها هو ذا العلم الحديث يحدد المسئولية[3] فلا يعفى الزوج من نصيبه منها ، وهو نصيب ليس بالقليل فى كل حال كما رأينا .

● الرياضة العنيفة والاكتئاب سببان للعقم :

ثبت علميًا بعد دراسة[4] قامت بها جامعة « بيل » الأمريكية أن مزاولة النساء لبعض الألعاب الرياضية العنيفة ، مثل جرى المسافات الطويلة ، والقفز ، والحركة العنيفة ، والرقص الهمجى ، كلها تؤدى لفقد المرأة لخصوبتها خلال فترة معينة .. والسبب فى ذلك هو قلة تكوُّن الدهون فى أجسامهن ، وهذه الدهون مهمة فى إنتاج الهرمون الأساسى لحدوث الحمل ، وهو هرمون الإستروجين Estrogen ..

كما أن الاكتئاب أيضاً يمنع أو يعوق إنتاج البويضة عند المرأة ، كذلك النساء العاملات ، عادة يفقدن الانتظام فى دوراتهن الشهرية ، الذى له تأثيره فى الإخصاب .

---

(١) لضعف بنية الحيوانات المنوية أسباب كثيرة ، منها ماهو خلقى ، ومنها ماهو عائد إلى إصابة الحويصلات المنوية بآفة ما ، ومنها ضعف عام فى وظيفة الإفراز وتكوين الغدد الجنسية نفسها ، إلا أن لكل آفة من هذه الآفات علاجها وإن كان يتطلب صبراً ومثابرة .

(٢) من ذلك مانسمع عنه من تطليق أزواج لزوجاتهم انتقاماً لهذا الحرمان ، وقد يغفلون أن السبب قد يكون منهم !!

(٣) هذا ، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن ١٢٪ من حالات العقم ترجع إلى وجود عداء بين عنق رحم المرأة والحيوانات المنوية الصاعدة من المهبل إلى الرحم ، وذلك نتيجة إفرازات غير طبيعية من شأنها إضعاف حركة الحيوانات المنوية .

(٤) من بحث علمى منشور بالمجلة العربية – ديسمبر ١٩٨٥ (بتصرف) .

● **تحذير مشترك من حبوب منع الحمل :**

أذاعت المؤسسات الطبية فى كل من الولايات المتحدة الأمريكية ، وإنجلترا ، وفرنسا ، وألمانيا مؤخرًا - تحذيرًا مشتركاً من الأخطار التى تحدثها حبوب منع الحمل ، فى المرأة بإصابتها بالحمى السحاقية التى تحطم أعصاب المخ ، أو بالعمى الجزئى أو الكلى ، أو ببعض أنواع السرطان ، وبالأخص سرطان الثدى ، أو فى الأجنة ، بولادة أطفال متخلفين عقليًا ، أو مشوهين بأطراف زائدة ، أوناقصة ، معظمها ضعيفة هشة أو مخاطية ، لايمكن استخدامها ، ويتعذر على الطب استئصالها ، مما يحتم على أصحابها أن يتحملوا مشقة العيش بها دون استثمارها ... هذا ، وقد اعترفت تلك المؤسسات بأن تحذيرها قد جاء متأخرًا بعد أن اتسعت شقة الخطر من تلك الحبوب ، واستفحلت آثارها الرهيبة .

● **التأثير الجانبى لأقراص منع الحمل**[1] :

ثبت علميًا أن لأقراص منع الحمل تأثيرات جانبية عديدة ، منها على سبيل المثال لا الحصر الآتى :

- تكون السيدة التى تتعاطى الأقراص عرضة للإصابة بالجلطات الدموية فى أماكن مختلفة من الجسم ، كجلطات الساقين والرئة والمخ والقلب ... وهذا يعتبر أخطر تأثير جانبى للأقراص .
- قابلية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد المختلفة .
- نزول دم أثناء تعاطى الأقراص ، مما يعطل المرأة المسلمة عن أداء فرائض دينها - كالصلاة والصيام - كما يؤثر أيضاً على العلاقة الجنسية مع زوجها ، ولاسيما إذا كانت الدماء كثيرة .
- إفرازات مهبلية مختلفة نتيجة احتقان عنق الرحم .
- الإصابة بالغيثان والقيء .
- نضوب أو قلة معدل إدرار لبن الثدى ، لوجود هرمون الإستروجين بالأقراص .

---

(١) من بحث علمى منشور بالمجلة العربية - فبراير ١٩٨٧ (بتصرف) .

- زيادة ملحوظة فى وزن الجسم عند كثير من السيدات اللاتى يتعاطين الأقراص .

● حبوب منع الحمل .. وعدم تمييز الألوان[1] :

أكد خبير الإبصار د . روبرت فليتشر بجامعة لندن ، أن استخدام حبوب منع الحمل لمدد طويلة يؤدى إلى الإصابة باضطرابات فى تمييز الألوان ، خاصة الخلط بين اللونين : الأزرق والأخضر .

وقد دعا الطبيب البريطانى السيدات اللاتى يستخدمنها إلى إجراء اختبارات وفحوص معملية ، خاصة السيدات اللاتى يعملن فى مهن تتطلب التمييز بين الألوان المختلفة .

● أخطار لاتدركها الأم الحامل :

ثبت علميًا أن الأم الحامل التى تستعمل حبوب النوم ، إنما تعرض الجنين بعد الولادة إلى خطر الإصابة بالسرطان فى الرأس ..

كما تبين أن الأم الحامل التى تفرط فى استعمال البنسلين أو المهدئات أو المنشطات ، إنما تتسبب بعد الولادة فى إصابة وليدها بسرطان الدم .

كذا الأم الحامل التى تتعاطى بعض أنواع الأدوية لكى تمنعها من أن تسقط جنينها ، إنما تعرض الجنين للإصابة بسرطان الرحم فيما بعد ... يضاف إلى ذلك أن بعض أنواع الهرمونات التى تتعاطاها الأمهات الحوامل إنما تتسبب فى إصابة الأطفال بعد الولادة بسرطان الكبد .. كما تبين أن بعض أنواع الطعام لاتخلو من أخطار شديدة بالنسبة للمرأة الحامل ، مثل اللحوم المحفوظة ، والمعلبات التى تحتوى على الكثير من مادة « النيترت » التى تسبب أخطارًا تهدد صحة الجنين بعد الولادة[2] .

● بذور الحلبة لمنع الحمل :

بذور « الحلبة » سوف تستخدم لمنع الحمل .. هكذا يؤكد الدكتور « رونالد هاردمان » أستاذ العلوم الصيدلية بجامعة « باث » البريطانية ..

---

(١) باب « أخبار تهمك » مجلة الشرقية - يناير ١٩٨١ .

(٢) باب « مرة فى كل شهر » مجلة الشرقية - نوفمبر ١٩٨١ .

ويذكر الدكتور « هاردمان » أن بذور الحلبة لها نفس خواص درنات نبات « اليام » الذى يدخل فى تركيب حبوب منع الحمل ، بل تتفوق عليها ... هذا بالإضافة إلى أن الحلبة يمكن زراعتها فى مناطق مختلفة متباينة ، بعكس نبات « اليام » . الطريف أن بذور الحلبة تحتوى على عنصر من مكونات فيتامين « ب » المركب الذى يؤدى إلى زيادة إفراز اللبن عند الأمهات ، مما يعد من أهم المشروبات التقليدية للحوامل والمرضعات .

● بذور حبة العروسة تساعد على منع الحمل[1] :

أشارت دراسة علمية قام بها المركز القومى للبحوث إلى أن بذور نبات حبة العروسة المستخدمة فى الطب الشعبى[2] وفى البخور ، يمكن أن تساعد على منع الحمل ... وقد أثبتت التجارب التى أجريت على مجموعة من إناث الفئران أن بذور هذا النبات أدت إلى منع التبويض فيها ، وذلك بعد تغذيتها بعليقة مخلوطة بمسحوق من هذه البذور ، كما تم استخدام المستخلص الدهنى لهذه البذور لمعرفة تأثيرها المانع للحمل ، وأعطى للفئران عن طريق الفم ، حيث أدى إلى عدم حدوث حمل بين الإناث بنسبة ١٠٠٪ ..

● أهمية تباعد الولادات :

ثبت علميًّا أن تكرار الحمل وكثرة الولادات تتسبب فى سمنة البدن ، وترهل الثديين وعضلات البطن ، وحدوث دوالٍ ، فضلا عن الإصابة بالأنيميا ولين العظام ، لأن الجنين يستولى على احتياجاته .

وقد تبين أن الأم تحتاج إلى سنتين أو ثلاثة للرجوع لحالتها الطبيعية ...

وأثبتت الدراسات أن تمزقات الجهاز التناسلى وسقوط الرحم أكثر حدوثاً مع ارتفاع عدد مرات الولادة .. وأكدت دراسة لهيئة الصحة العالمية أجريت فى عشر دول بما لايدعو للشك ، أن هناك علاقة بين النمط التكوينى للأسرة وصحة الأم والطفل ، لذا من

---

(١) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٦/٧/١ (بتصرف) .

(٢) مما هو جدير بالذكر أن بعض المراجع العلمية قد أشارت إلى أن القبائل المختلفة فى وسط إفريقيا تستعمل البذور المطحونة من نبات حبة العروسة كمانع للحمل عن طريق الفم ، وأن جرعة واحدة تقدر بحوالى ١٠,٥ جرام كافية لمنع الحمل لمدة ١٣ دورة شهرية كاملة .

الضرورى تباعد الولادات . وأفضل سن للإنجاب مع تباعد الولادات هو مابين الـ ٢٠ و ٣٥ سنة .. وأن هناك مخاطر على صحة الأم من تلاحق الولادات كل سنة باستمرار .

● لماذا يتدفق اللبن فى صدر المرأة عند الولادة ؟ :

ثبت علميًّا أن صدر المرأة الحامل يكون مهيئاً للإرضاع عن طريق هرمون « البرولكتين » .. وهو الهرمون الذى يساعد على توسيع القنوات الخاصة بلبن الرضاعة فى الصدر .. إلى جانب أن هذا الهرمون يملأ هذه القنوات بالمادة الأولية الصفراء « الصمغية » والمسماة « الكلوزتروم » .... وعند الولادة تحدث عملية إثارة نفسية لغريزة الأمومة ، فتواصل الغدة النخامية إفراز « البرولكتين » الذى يجعل اللبن يتدفق فى صدر الأم وينظمه .

● الكشف عن وجود الحمل من فحص البول :

تقرر الأبحاث الحديثة أنه يمكن بواسطة فحص البول التأكد من وجود الحمل أو عدمه بعد مضى عشرة أيام فقط على موعد العادة الشهرية ... ذلك لأن انغراز البويضة الملقحة فى الرحم ينبه الجسم الأصفر فى المبيض ليرسل هرمونه المنمى للحمل ، وتزيد هذه الهرمونات فى الدم وتنزل إلى البول ... وبواسطة فحص بسيط يمكن التأكد من وجود هذه الهرمونات أو عدمها ..

● الأم تسقط قبل أن تعرف أنها حامل :

وتقرز الأبحاث الحديثة أيضاً .. أن ٧٨٪ من كل حمل يجهض ويتم إسقاطه .. وأن مايقرب من ٥٠٪ من كل حمل يسقط قبل أن تعلم الأم أنها حامل (١) .

وصدق رسول الله ﷺ حين قال : « إذا وقعت النطفة فى الرحم بعث الله ملكاً فقال : يارب ، مخلقة أو غير مخلقة ، فإن قال غير مخلقة مَجَّتْها الأرحام دماً »(٢) .

---

(١) خلق الإنسان بين الطب والقرآن ، د . محمد على البار .

(٢) أخرجه ابن أبى حاتم .

● نسبة تشوهات الأجنة تبدأ فى الزيادة عندما تبلغ المرأة سن الـ ٣٥ :

حذرت نتائج أبحاث طبية المرأة من الحمل والولادة بعد سن الأربعين ، حيث ثبت إحصائياً أن نسبة تشوهات الأجنة لاتزداد حقيقة إلا بعد سن الخامسة والثلاثين ، ثم تزداد النسبة وتكون أكثر وضوحاً بعد سن الأربعين .. والسبب هنا أنه بعد هذه السن فإن البويضة غير الصالحة تبدأ فى النمو ، وهى التى يمكن أن تحمل فى داخلها أسباب تشوهات جنين قادم .

كما حذرت نتائج الأبحاث من لحظات الولادة ومايستخدم فيها من وسائل غير طبيعية ، مثل إعطاء البنج بكميات كبيرة للأم لتخديرها ، لكيلا تحس بآلام الولادة ، مما يؤثر على خلايا الجنين القادم ، وكذلك استعمال العنف فى إخراج الجنين من بطن أمه ، مثل استخدام الجفت ، فهو وسيلة قد تصيب الجنين بتشوه فى المخ ، قد لايظهر أثره إلا بعد ١٥ عاماً كاملة ... أى بعد أن يكون المولود على أعتاب مرحلة الشباب .

● تكرار الحمل وتأثيره على الساقين والإصابة بالدوالى[١] :

ثبت علميًّا أن تكرار الحمل يتسبب فى زيادة ضغط أوردة البطن ، مما يؤثر على زيادة الضغط على أوردة الساقين .. كما أن هرمونات الحمل تتسبب فى ارتخاء العضلات اللينة الخاصة بالأوردة ، مما يزيد من حدوث الحالة .. وتبين أيضاً أن الجوارب الضيقة والمشدات تعتبر عوامل مساعدة على الإصابة ... وقد يكون سبب الدوالى انسداد وجلطة فى الأوردة العميقة بالبطن ، مما يسبب زيادة فى ضغط الأوردة السطحية وحدوث الدوالى ، والتى تكون المرأة أكثر عرضة للإصابة بها بعد شهور الحمل .

---

(١) دوالى الساقين مرض قد يصيب المرء فى العقد الثانى من العمر ، فيسبب ارتخاءً وتمدداً ، وفى بعض الأحيان انتفاخاً وانعواجات فى أوردة الساقين .. ويلاحظ أن كثرة الوقوف - وخصوصاً فى المهن التى يضطر أصحابها للوقوف فترات طويلة - تشكل السبب الثانى وراء الإصابة بالمرض ، بعد عامل الوراثة الذى يشكل السبب الرئيسى ، ثم يأتى بعد هذا وذاك عامل تكرار الحمل الذى نحن بصدده (صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٤/٢٣ بتصرف) .

● **الموسيقى تيسر الولادة على المرأة الحامل**[1] :

ظهرت دراسة علمية متخصصة أجراها الطبيب الألمانى « أولريش بلاتسيك » أن الموسيقى تساهم فى تيسير الولادة على المرأة الحامل .

وقد اقترح الطبيب المتخصص هذه الدراسة على المؤتمر الألمانى الثالث عشر لطب الحمل[2] ... بعد أن قام بتجارب دقيقة شملت ٢٠٠ امرأة فى عدد كبير من أقسام الولادة فى المستشفيات .. واستنتج من هذه التجارب أن ٧٤٪ من الأمهات اللاتى وضعن حملهن دون أىِّ تعقيدات ولدن على أنغام الموسيقى ، مقابل ٦١٪ للنساء اللواتى ولدن فى قاعة بدون موسيقى .. وأضاف : أن أنغام الموسيقى تساهم فى تخفيف الآلام أثناء الوضع ، وتؤثر تأثيرًا إيجابياً على معنويات المرأة التى تلد ، وتجعلها أكثر استعدادًا للتعاون مع الطبيب المولد ، بالمقارنة مع المرأة التى تلد بدون موسيقى .

● **المرأة الحامل تفرز مادة تساعد على تحمل آلام الولادة :**

أوضحت دراسة معملية أجريت مؤخرًا فى الولايات المتحدة الأمريكية أن جسم المرأة الحامل يفرز مادة مخدرة طبيعية مثل « المورفين » تساعدها على تحمل آلام الوضع .

وقد أثبتت التجارب أن المرأة الحامل تتحمل الألم بنسبة أكبر من المرأة غير الحامل ، بسبب هذه المادة الكيميائية التى ثبت أن مصدرها هو العمود الفقرى .

● **الجنين والطب النفسى :**

فى باريس أثبتت التجارب التى أجراها العلماء فى الطب النفسى – أن الجنين داخل رحم الأم يسمع ويحس ويسلك مسلكاً فرديًّا مميزًا ، ولاسيما أن هناك بعض الأجنة كثير الحركة .. والبعض الآخر قليل الحركة ، وهناك جنين يستمع للموسيقى ويطرب لها ... كما ثبت أيضاً أن الجنين ينفعل عند سماع ضجيج ، ويبدو ذلك فى التحرك السريع ، وهناك جنين يحب الأشياء الحلوة ، وآخر يبكى ، ولكن بدون صوت ، لأن الرئتين بدون هواء .

---

(١) صحيفة « اليوم » الصادرة فى المملكة العربية السعودية فى ١٩٨٧/١٢/٥ .

(٢) عقد فى أوائل ديسمبر ١٩٨٧ فى مدينة برلين الغربية .

وأجمع العلماء على أن الحالة النفسية للأم تؤثر على الجنين ، فإذا كانت الأم شديدة القلق فى أثناء الحمل ، فإن الطفل يكون متذمرًا شديد الحركة ، سريع الغضب ، وأكثر عرضة لأمراض الجهاز الهضمى [1] .

● الجنين يفكر ![2] :

يقول الباحثون فى كلية الطب بجامعة نيويورك : إن الجنين يفكر فى حركاته قبل أن يتحرك ، وقبل أن يرفس ، أو يحرك ذراعيه وهو فى بطن أمه ... وباستخدام وسائل الاختبار الجنينية قام د « نيلزلورس » بفحص عدد كبير من الأجنة ممن تتراوح أعمارهم بين خمسة وتسعة أشهر ، فوجد فى معظم الحالات أن ضربات قلب الجنين تبدأ فى الازدياد قبل أن يقوم بالتحرك بمدة ست إلى عشر ثوان .. وهو مايحدث بالضبط للبالغين عندما يقلبون الأمر من جميع زواياه قبل أن يقدموا على اتخاذ قرار والقيام بالفعل المناسب .. إن هذا الاكتشاف يثبت أن الإنسان يبدأ فى التفكير فى المرحلة الجنينية بعد أن يبلغ عمره من خمسة إلى ستة أشهر .

● هل يطرب الجنين لصوت أمه ؟[3] :

أكدت الأبحاث العلمية الحديثة ، وآخرها دراسة الجمعية الطبية الملكية بإنجلترا ، أن الجنين يطرب لصوت أمه ، وهو لايزال فى بطنها .. حيث إن الجنين ملتحم عضويًّا بالأم ، وأى تغير كيميائى هرمونى فى الأم ينتقل فورًا للجنين ، فالحالة المعنوية للأم لها تأثيراتها الكيميائية الهرمونية على الجنين الذى يطرب لصوت أمه ، حيث العلاقة الحيوية بين الأم وطفلها تبدأ قبل ولادته .

وقد تبين أن الأم بانفعالاتها المختلفة قد توصل لساكن رحمها هذه الانفعالات ، وهو يستجيب لها ويحس بها كما تحس بها الأم ، فهو يسعد لسعادتها ، ويشقى لشقائها ،

---

(١) من بحث منشور بعنوان « صحتك بين الضحك والبكاء » بالمجلة العربية – نوفمبر ١٩٨٦ (بتصرف) .

(٢) « الجديد فى الدنيا » المجلة العربية – أبريل ١٩٨٤ (بتصرف) .

(٣) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٤/١٩ (بتصرف) .

ويتوتر ويستجيب لها ، حيث إن جهازه العصبى يكون فى مرحلة الإنشاء ، وبالتالى تؤثر هذه الانفعالات على بنائه وتكوينه ، فيخرج طفلًا عصبيًّا أو هادئاً حسب الإشارات التى أرسلتها إليه أمه ، والصادرة من حركة أعضائها الداخلية ، ومسار دمائها فى أوعيتها الدموية .

هل لفيتامين « أ » علاقة بتشوه الجنين ؟[1] :

فى مركز مكافحة الأمراض بالولايات المتحدة الأمريكية .. أجرى أحد الأطباء تجاربَ وأبحاثاً على عقار « أكيوتان » المركب من فيتامين « أ » ومدى علاقته بالجنين .

وقد أشارت الدراسة إلى أن المرأة الحامل التى تتناول فيتامين « أ » تتعرض لخطورة تشوه الجنين بنسبة ٣٠٪ ... ولذا ناشدت الدراسة النساء الحوامل عدم تناول جرعات كبيرة من فيتامين « أ » إلا بإشراف الطبيب المختص .

● الذكاء وماتأكله الأمهات :

دراسة خطيرة عن الذكاء يقدمها العالم الأمريكى البروفيسور « بريان مورجان » أستاذ التغذية البشرية بجامعة « كولمبيا » يقول فيها : إن العلاقة بين الطعام والذكاء هى نفس العلاقة بين التنفس والأكسجين ! .. ويقرر أن ذكاء الطفل فى المستقبل يتحدد على ضوء ماتأكله الأم أثناء حملها .

ومن الجدير بالذكر أن العالم الأمريكى قد درس المخ البشرى كما درس التغذية الأدمية ، ولذا فهو يؤكد أن أخطر فترة فى نمو المخ هى التى ينمو فيها الجنين فى بطن أمه ، حيث ينمو المخ إلى أقصى درجات النمو ... وهذا النمو يتطلب التغذية الصحيحة ، التى توفر الكميات الكافية من السعرات الحرارية والبروتين ، خصوصاً فى مراحل الحمل الأولى ... من هنا على الأم أن تزيد كمية البروتين التى تتناولها يوميًّا من ٥٥ : ٧٥ جراماً عن طريق زيادة كميات اللحم والسمك والدجاج والجبن والمكسرات .. أما الأم النباتية فعليها أن ترفع من نسبة البروتين النباتى فى طعامها ،[2] والموجود فى البقول ، مع إضافة اللبن والبيض فى غذائها .

---

(١) باب « حياتك » المجلة العربية – يناير ١٩٨٥ (بتصرف) .

(٢) مجلة أكتوبر ١٩٨٧/١٢/١٢ (بتصرف) .

● أشعة إكس وأخطارها على الأجنة :

تتجدد كل يوم التحذيرات من أشعة إكس .. وآخرها ماثبت أكلينيكيًا أن الأطفال الذين يتعرضون لأشعة إكس – وهم أجنة فى أرحام أمهاتهم – هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان فى مستقبل حياتهم عن الأطفال الذين لم يتعرضوا لأية إشعاعات .

ومن الجدير بالذكر أن البحث أُجرى على أعداد من الأطفال – وخاصة التوائم – حيث جرت العادة ألا تجرى الأشعة على الحامل إلا إذا كان هناك شك فى الحمل التَّوْأمى ، أو لليقين من عدد التوائم .

● أجسام غريبة تسبب العقم :

ظهرت دراسة [1] هامة عن العقم أثبتت وجود أجسام غريبة مضادة للحيوانات المنوية تسبب العقم المناعى ، وتضعف القدرة على الإخصاب .

أجرى الدراسة د . حسنى عوض ، أستاذ الأمراض التناسلية والعقم بطب القاهرة ، والذى أثبت فيها إمكانية شفاء هذه الحالات بتحديد نسبة المناعة فى السائل المنوى والدم .

هذا ، وقد سبق أن أثبت فريق من العلماء الفرنسيين أن ٣٠٪ من حالات العقم عند المرأة تأتى نتيجة إصابتها بالتهابات فى غشاء الرحم ، بسبب وجود ورم فى إحدى الغدد .

● أخطار الرضاعة الصناعية :

« أكدت الدراسات التى قام بها علماء الصين الشعبية مؤخرًا ، أن لبن الأم ينمي ذكاء الطفل .. وثبت أن الأطفال الذين اعتمدوا فى طفولتهم على الرضاعة الطبيعية هم أكثر ذكاء من غيرهم . والسبب فى ذلك هو أن أسرع مرحلة لنمو المخ فى الإنسان تكون فى العام الأول من حياته ، وخلال هذه الفترة يكون فى حاجة إلى مواد غذائية كاملة ومتوازنة ، وهى لاتتوافر بالشكل المطلوب إلا فى لبن الأم فقط ، وأى نقص يتعرض له

---

(١) مجلة أكتوبر الصادرة فى ١٩٨٧/١٢/٢٠ (بتصرف) .

الطفل غالباً مايؤدى إلى نقص فى القدرات العقلية للأطفال » (١) .

أيضاً من الثابت علميًّا أن الأطفال الذين يتناولون الألبان الصناعية يتعرضون للإصابة بالنزلات المعوية والنزلات الشعبية أكثر من الأطفال الذين يرضعون ألبان أمهاتهم .. فضلا عن ذلك كله أن الطفل يشعر بالأمان والاستقرار بين ذراعى أمه ، فينشأ الطفل نفسيًّا واجتماعيًّا نشأة صحيحة .

وبرغم ذلك نجد إعلانات خبيثة تنشرها بعض الشركات المنتجة للألبان الصناعية تخدع بها الأمهات المرضعات ، تحت دعاوى المحافظة على صدورهن ، والعناية بجمال قوامهن ، وبالتالى حرمان أطفالهن من رضاعة طبيعية ، قدرها الخالق لكل نوع من الكائنات فأحسن تقديرها ... بل تذهب تلك الإعلانات إلى أبعد من ذلك ، فتدعى أن هذه الرضعة أو تلك ، تهب الرضيع صحة كاملة وقوة فائقة ، وكأنما الرضعة الصناعية هى رضعة سحرية تمنح الأطفال قوة خارقة !! إلا أن هذه الرضعات الصناعية لاتجوز إلا على أصحاب العقول الضعيفة ، التى تحقق للشركات من وراء ذلك ثروات طائلة على حساب رضعة طبيعية ، فيها من مقومات الحياة مايحقق الهدف الذى جاءت من أجله تماماً .

ولقد ثبت علميًّا أن أول رضعة يستقبلها الرضيع من ثدى أمه ، أثناء اليومين الأولين بعد ولادته ، تحتوى على تركيزات عالية من بروتينات خاصة مضادة لنمو الميكروبات التى تسبب الأمراض ، وهى مايطلق عليها اسم الأجسام المضادة التى تساند الوليد وهو لايزال فى أشد حالات ضعفه ... أضف إلى ذلك أنه قد وفد إلى عالم يختلف اختلافاً جذريًّا عن عالمه المثالى الذى عاش فيه وهو لايزال جنيناً فى رحم أمه ، وطبيعى أن خروجه إلى عالمنا الذى يزخر بميكروبات شتى قد تنال منه وتمرضه ، ولاسيما أن أجهزته الدفاعية لم تتعامل بعد مع هذا العالم المعادى ... ومن أجل ذلك جاءت الرضعات الأولى - التى تشبه لون الليمون - مكدسة بأسلحة بروتينية جهزتها كل مرضعة بحسب البيئة التى تعيش فيها ومايناسبها .. أى يناسب وليدها ، ومن أجل هذا يأتيها السلاح البروتينى عن طريق أول رضعة .

(١) الإسلام وأخطار الرضاعة الصناعية ، عبد الرسول الزرقانى (الوعى الإسلامى - أغسطس ١٩٨٤) .

ولهذا يؤكد العلماء أن أول لبن الأم مناسب تماماً لحالة الوليد ، ولا يجارية أى لبن صناعى أو لبن مرضعة أخرى ، حيث أثبتت التحليلات الكيميائية أن لبن الأم لايتأثر بالعصارات الهاضمة ، ولهذا ينتشر فى القناة الهضمية ويبقى فيها بتركيزاته العالية ، فيبيد الضار ، ويبقى على النافع ، ويمد الرضيع ببيئة ميكروبية مناسبة ، يستطيع بها أن يتكيف مع عالمه الجديد .. ثم « تشير الإحصائيات البيولوجية التى تمخضت عنها بعض الدراسات إلى أن الأطفال الذين عاشوا على لبن صناعى قد أصيبوا بأمراض الجهاز التنفسى ، وبمعدل وصل إلى أربعة أضعاف المجموعة التى رضعت من صدور أمهاتها ، فى حين وصلت نوبات الإسهال المعوى بين أطفال اللبن الصناعى إلى عشرين ضعفاً عن الذين رضعوا طبيعيًّا ، والذين أصيبوا بالربو وصل معدلهم إلى ٢١ ضعفاً من الذين كانوا يرضعون من أثداء أمهاتهم .. » (١) .

تبين أن الرضاعة من الأم ليست فقط أفضل المصادر لرضاعة الطفل ، بل تعد أفضل وسيلة لتنظيم النسل .

كما تبين أن لبن الأم يحتوى على أجسام مناعية تحمى الطفل من الأمراض المعوية(٢) ولاتجعله يصاب بأمراض الحساسية .. وهذه الأجسام تفوق نسبتها فى الألبان الصناعية أربعين مرة .

ويحتوى لبن الأم أيضا على مادة بروتينية تتحد مع الحديد وتمنع نمو وتكاثر البكتيريا القولونية ... كما أن الرضاعة من ثدى الأم تجعل هناك نسبة عالية من الحموضة فى أمعاء الطفل ، تعمل على تكاثر البكتيريا اللبنية المفيدة التى تعوق تكاثر البكتيريا القلوية الضارة .

---

(١) والوالدات يرضعن أولادهن ، د . عبد المحسن صالح (الوعى الإسلامى - أكتوبر ١٩٨٤) بتصرف .

(٢) ثبت أن احتمال الإصابة بالنزلات المعوية المختلفة لدى الأطفال الذين رضعوا من أمهاتهم أقل بكثير من أطفال اللبن الصناعى ، ذلك لأن لبن الأم يحتوى على الأجسام المضادة - كما ذكرنا - كما يحتوى على الخلايا الأكالة فضلًا - وهو الأهم - على أن الحديد الموجود فى لبن الأم يكون فى صورة معينة تعوق نمو البكتيريا ، ذلك أن بعض البكتيريا تحتاج إلى الحديد فى صورته المختزلة ... أما بالنسبة للأم فقد ثبت أنه يقلل من فرصة الإصابة بنزيف مابعد الولادة ، وهذا يقى الأم من فقدان كمية كبيرة من الدم ، وبالتالى يمنع عنها الأضرار الجلدية الكثيرة الناتجة من نقص الحديد ، مثل تغيرات الفم واللسان ، وسقوط الشعر ، وغير ذلك من أعراض مرضية ملحوظة .

كما تعمل الرضاعة الطبيعية على حماية الطفل من الإصابة بأمراض نقص الكالسيوم ، التى عادة ماتكون مصحوبة بتشنجات عضلية مميتة ، بعكس الأطفال الذين يرضعون من الألبان الصناعية ، حيث تظهر عليهم هذه الأعراض أحياناً ، لأن الدهون الموجودة بالألبان الصناعية تتحد مع الكالسيوم ، وتعوق امتصاصه والاستفادة منه .

ليس هذا فقط ، بل إن الألبان الصناعية تحتوى على نسبة عالية من كلوريد الصوديوم تحمل كلية الطفل عبئاً كبيرًا ، حيث تعمل على زيادة إدرار البول ، مما يؤدى إلى جفاف الطفل .

هذا وقد لوحظ أن الأطفال الذين يتناولون الألبان الصناعية يزداد وزنهم عن المعدل الطبيعى ، فيميلون إلى السمنة المفرطة ، ويستمرون كذلك حتى بعد أن يصبحوا بالغين ، بعكس الأطفال الذين يتغذون من صدور أمهاتهم حيث يكون نموهم طبيعيًّا دائماً .

« وقد ظهرت دراسة جديدة مؤداها أن لبن الأم يستطيع أن يقتل طفيلاً دقيقاً يعرف باسم « جيارديا » ، وهو من الجراثيم الدقيقة التى قد تصيب أمعاء الأطفال ... ولكن الغريب أن كفاءة لبن الأم يقتل هذا الطفيل حتى ولو كان تركيزه ٣٪ فقط .. وتتم الإبادة فى غضون ثلاثين دقيقة .

ولقد تمكن العلماء من عزل المادة الفعالة فى لبن الأمهات ، واتضح أنها إحدى مكونات الصفراوية التى تجىء على هيئة خميرة « إنزيم » منشطة ، ولقد جُرِّبَتْ هذه المادة على طفيليات أخرى ، مثل الطفيل الذى يسبب مرض الدوسنطاريا الأميبية ، والطفيل الهدبى الذى يسبب التهابات القنوات البولية والتناسلية فقتلتهما ، ولكن كيف يقوم هذا الإنزيم بعملية الإبادة ؟ لا أحد يعرف سر ذلك حتى الآن » (١) .

والبحوث بعد ذلك كثيرة ، والنتائج مثيرة ، ولكن الذى نخلص إليه أن اللبن الذى يدره ثدى الأم ليس مثل اللبن الصناعى .. يكفى أنه ﴿ **صُنْعَ اللهِ الَّذِى أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ** ﴾ (٢)

---

(١) المرجع السابق .

(٢) سورة النمل – الآية ٨٨ .

• الرضاعة تُساعِدُكِ على اكتساب الرشاقة :

دراسة أمريكية حديثة تؤكد أن فائدة الرضاعة الطبيعية لاتقتصر على الطفل فى نموه العضوى والنفسى ، ولكن الفائدة تشمل الأم نفسها ، من حيث سرعة عودة الرحم إلى شكله الطبيعى ، واستعادة الرشاقة بعد فترة الحمل والولادة ... وتفسير ذلك هو أن الجسم يفرز أثناء الرضاعة الطبيعية هرموناً يساعد على شد عضلات البطن والجسم بصورة عامة ، حيث إن هذا الهرمون يضغط على القنوات التى تفرز الحليب لتجبره على الخروج ، فضلاً عن قيام هذا الهرمون بالمساعدة على سرعة عودة الرحم إلى شكله الطبيعى .

كما أن عملية إفراز الحليب من ثدى الأم تتسبب فى حرق حوالى ٨٠٠ سعر حرارى فى اليوم الواحد .. ولأجل كل ذلك ، نلاحظ أن السيدة التى ترضع طفلها طبيعيًّا تعود إلى شكلها وحجمها الطبيعى بسهولة أكثر من التى ترضع طفلها صناعيًّا (١) .

• الرضاعة الطبيعية تُبْعِدُ الإصابة بسرطان الثدى :

ثبت علميًّا أن الأمهات اللواتى لايقمن بإرضاع أطفالهن فترة طويلة وكافية من أثدائهن ، هن أكثر تعرضاً للإصابة بمرض سرطان الثدى من تلك اللواتى يقمن بإرضاع أطفالهن أطول فترة ممكنة ... فقد تبين أن نشوء الخلايا السرطانية يتعلق بشكل رئيسى بدورة الهرمونات الجنسية الأنثوية لدى المرأة .. وبالتالى بسن المرأة لدى إنجابها أول طفل لها فى الولادة الأولى ، فإذا كان سن المرأة يتراوح بين ٣٥ و ٤٥ سنة ، فإن خطر إصابتها بالسرطان يقدر بثلاثة أضعاف إمكانية خطر الإصابة بالسرطان بالنسبة للمرأة التى تضع مولودها فى سن العشرين (٢) .

• الرضاعة لاتؤدى إلى تهدل الثدى :

ثبت علميًّا من خلال الأبحاث الطبية فى إحدى الهيئات العالمية(٣) ... أن زفض كثير

---

(١) هذا ماتوصل إليه د . « ميرون براون » مدير معهد التغذية بجامعة كولومبيا من خلال بحث أجراه عن الرضاعة الطبيعية .

(٢) مجلة « طبيبك » – عدد يوليو ١٩٧٣ (بتصرف) .

(٣) هيئة الصحة العالمية التابعة لمنظمة الأمم المتحدة .

من الزوجات فكرة الإرضاع من ثديهن ، على أساس أن الرضاعة تؤدى إلى حدوث التهدل فى الثدى ، هو اعتقاد خاطىء .. فالعكس هو الصحيح ، حيث إن عدم الإرضاع هو الذى يؤذى صدر الأم ، بل وقد يؤدى إلى تهدل الثدى .

كما تشير البحوث العلمية إلى أن الأم التى ترضع طفلها يتحسن جسمها ، إذ أن المبيضين يفرزان أثناء الرضاعة مادة تقوى الجسم وتجمل شكله(١) .

يضاف إلى ذلك أن لبن الأم يفوق لبن الحيوان فى خواصه الغذائية للطفل – كما سبق أن أشرنا فى موضع آخر من الكتاب – فضلاً عن أن اللبن الحيوانى تتكاثر فيه الميكروبات بسرعة(٢) .

وصدق الله تعالى حين يقول : ﴿ **وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ** ﴾(٣) .

• الإكزيما أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعيًا :

ثبت علميًا .. أن الإكزيما أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يرضعون صناعيًا عنها بين الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم ..

كما ثبت – أيضاً – انخفاض معدل الإصابة بالإكزيما بين الأطفال الذين أُحْكِمَ فطامهم دون الإسراع بترك لبن الأم ، حيث تبين أن إطالة فترة الرضاعة الطبيعية والفطام التدريجى بعد الأشهر الأربعة الأولى يقلل من فرصة الإصابة بالإكزيما الجلدية فى الأطفال .

• الرضاعة الطبيعية هى المفتاح السحرى الذى تملكه كل أم(٤) :

ثبت علميًا أن هناك علاقة بين الطفل الذى يرضع من صدر أمه ونمو جهازه

---

(١) إن الله تعالى لم يخلق الثديين للأنثى عبثاً ، بل خلقهما لترضع منهما أطفالها ، فإذا رفض الطفل أخذ ثديها أو أحست هى بقلة لبنها ، فعليها أن تستشير الطبيب المختص ليعرف سبب ذلك ، ليرجع الطفل إلى غذائه الطبيعى .

(٢) فأين هذا من لبن الأم الذى يدخل معدة الطفل معقما نظيفاً .

(٣) سورة البقرة – الآية ٢٣٣ .

(٤) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٧/٣/١١ (بتصرف) .

العصبى ، فإن الدم يحتوى على دهنيات فسفورية ... ومن أهم هذه الدهنيات – والتى لها علاقة هامة بنمو المخ والجهاز العصبى – مادة تسمى « فوسفاتريل اثانولامين » .. وقد وجد أنها أعلى فى دم الأطفال الذين يرضعون من صدر أمهاتهم منها فى الأطفال الآخرين .

ومن الدهنيات الفسفورية التى تدخل فى تركيب الجهاز العصبى مادتان هما : مادة « ليشسين » ، ومادة « اسفنجوميلين » .. وهما تدخلان فى تركيب الخلايا العصبية ، كما تدخلان فى عملية نضج الأعصاب المركزية ... وقد ثبت أنهما أعلى فى دم الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم بشكل واضح عنهما فى دم غيرهم من الأطفال .

فضلاً عن ذلك أن الدهنيات الفسفورية تدخل فى بعض عمليات المناعة ضد الأمراض[١] وقد وجد أن نسبة الكولسترول فى الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم أقل منها فى غيرهم ... وأن نسبة الدهنيات الفسفورية إلى الكولسترول فى الأطفال الذين يرضعون من صدور أمهاتهم أكثر ملاءمة منه فى غيرهم ، مما يعطى دلالة على أهمية ذلك فى الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض الشيخوخة . وخصوصا أن تصلب الشرايين يبدأ فى مرحلة الطفولة ، ويظل مختفياً ولاتظهر آثاره إلّا فى مرحلة متأخرة من العمر ... وأن أى محاولة للقضاء عليه وتفادى أخطاره يجب أن تبدأ فى مرحلة الطفولة فى السنتين الأوليين من عمر الطفل .

• الرضاعة الطبيعية تمنح الأم السعادة :

أظهرت البحوث النفسية .. أن الرضاعة الطبيعية تمنح الأم سعادة وهناء ، وذلك أنها تغذى طفلها بنفسها .. وأنه كلما كبر الطفل زادت السعادة والشعور بالرضا لدى الأم .

كما أوضحت تلك البحوث أن الرضاعة الطبيعية هى عملية عاطفية للأم والرضيع على حد سواء .. وهما فى أشد الحاجة إليها .. لأن الحرمان العاطفى يظهر لدى الطفل نتيجة حرمانه أولا من ثدى أمه ، فى حين أن ارتباطه بالأم يعطيه الإحساس بالأمان

(١) من ذلك الإصابة بالإسهال ، والنزلات المعوية المؤدية إلى الجفاف ، والتى أكدت البحوث على أهمية الرضاعة الطبيعية فى حماية الأطفال منها .

والطمأنينة ، ويخلق لديه ارتباطاً عاطفيًّا ونفسيًّا ، ومن ثم التصاقاً وثيقاً بين الأم والطفل .. حيث إن عملية الرضاعة ليست عملية غذائية فحسب بالنسبة للطفل ، وإنما هى أيضاً عملية نفسية تعطيه الأمن والدفء العاطفى .

أما إذا حرم الطفل من ثدى أمه فتبدأ عنده بذور فَقْدِ الثقة بينه وبين العالم المحيط به .. هذا العالم الغامض الذى يحاول أن يكتشفه عن طريق التصاقه بثدى أمه .

وتؤكد البحوث النفسية أن المشكلات التى يعانى منها الأطفال - إن لم يكن هناك سبب عضوى - يكون السبب حينئذ هو موقف الأم من الطفل .. ولذا فالعلاج النفسى للطفل يبدأ أولا بعلاج الأم ، لأن الاضطرابات النفسية التى تعانى منها الأم تؤثر بدورها على طفلها .. لذلك تنصح الدراسات العلمية جميع الأمهات بعدم إرضاع الطفل أثناء التوترات العصبية والنفسية التى تمر بها ، لأنها تؤثر بدورها على الطفل بالسلب[١] .

● كثافة لبن الأم تتغير خلال الوجبة الواحدة :

أثبتت الأبحاث الحديثة أن تكوين لبن الأم يتغير تغيرًا كاملًا ومرحليًّا ، فخلال الأيام الثلاثة الأولى يكون خفيفاً سهل الهضم ، ويحتوى على كمية كبيرة من المواد الغذائية تناسب هذه الفترة من حياة الطفل ، ويسمى لبن المسمار .

كما أثبتت تلك الأبحاث أن لبن الأم يتغير فى اليوم الواحد ، فكثافته فى الصباح تختلف عن الظهيرة والمساء ، بحيث يكون خفيفاً نسبيًّا فى الصباح ، فى حين يصير فى فترة الظهيرة أكثر دسامة .. وفى الليل خفيفاً وسهل الهضم .

الأطرف من ذلك أن الدراسات الأمريكية قد اكتشفت أن لبن الأم يتغير أيضاً خلال الرضعة الواحدة ، فعندما يبدأ الطفل وجبته يكون اللبن مخففاً ، ثم تزداد نسبة دسامته بالتدريج ..[٢] .

وقد أكدت الأبحاث أيضاً[٣] أن أسباب سوء التغذية لدى الطفل الذى يتناول وجبته

(١) ماهى الأضرار الناتجة من الرضاعة بالألبان الصناعية ؟ تحقيق صحفى منشور بصحيفة الرأى العام الصادرة فى ١٩٨٧/١٢/١٨ (بتصرف) .
(٢) هل يستطيع اللبن الصناعى توفير تلك المزايا ؟!
(٣) صحيفة الأهرام الصادرة فى ١٩٨٦/١٢/٢٨ (بتصرف) .

من ثدى أمه ترجع إلى أن الأم تفضل إعطاء الطفل رضعات قصيرة المدى على فترات متقاربة ، فى حين أنه فى كل مرة يأخذ الجزء المخفف من الرضعة ، وتتوقف الأم عن استكمال الرضعة قبل أن يبدأ فى رضاعة اللبن الذى يحتوى على المواد الدسمة المغذية .

الفصـــل الثامــن

نسائيـــــات

- المرأة العاملة وأمراض القلب .
- أضرار الموضة .
- الرياضة ضرورة للمرأة .. لماذا ؟
- النساء أقوى من الرجال فى حاسة الشم !
- عطر مستخلص من عرق الرجل لجذب الإناث !
- صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة .
- المرأة مزاجها متقلب .
- وموضوعات أخرى .

المرأة العاملة وأمراض القلب :

أظهرت دراسة علمية نشرتها أخيرًا جامعة « كارولينا » فى الولايات المتحدة ، أن الرجل المتزوج من امرأة ناجحة فى مجال عملها معرض للإصابة بأمراض القلب أكثر من الرجل المتزوج من امرأة غير عاملة .

فقد جاء فى نتائج هذه الدراسة أن نسبة الإصابة بأمراض القلب بين أزواج الناجحات جدًّا فى أعمالهن تزيد إحدى عشرة مرة عنها فى أزواج غير الناجحات ... وأوضح العلماء أن السبب فى ذلك يرجع أساسا إلى الحالة النفسية السيئة بحوالى ٨٠٪ من هؤلاء الأزواج الذين يعانون من إهمال الزوجة أو تهديدها لهم ، أو سوء معاملتها بوجه عام(١) .

تعليــــق :

ما أعظم التشريع الإسلامى الذى نظم حياة الأسرة تنظيماً كاملاً ، فقسم الأعباء والمسئوليات بين الرجل والمرأة ، فجعل النفقة واجبة على الرجل ، وجعل ذلك من أسباب قوامته عليها فى قوله تعالى : ﴿ **الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِماَ فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِم** ﴾(٢) .

وأمر المرأة أن تقر فى بيتها لأهمية ذلك فى إدارة شئون البيت وتربية الأولاد ، مصداقاً لقوله تعالى : ﴿ **وَقَرْنَ فى بُيُوتِكُنَّ** ﴾(٣) وليت الضرر فى عمل المرأة يعود على الرجل وحده ، كما أظهرت الدراسة المشار إليها ، وإنما يعود أيضاً على الأولاد الذين يفقدون العطف والحنان الفطرى الذى أوجده الله تعالى فى قلب الأم ، والذى لايمكن أن يجدوه

---

(١) مجلة التوحيد . ربيع الأول ١٤٠٥ هـ .

(٢) سورة النساء – الآية ٣٤ .

(٣) سورة الأحزاب – الآية ٣٣ .

عند الأمهات البديلة فى دور الحضانة .. والنتيجة أن يخرج إلى المجتمع أجيال من ذوى العقد النفسية الذين يميلون إلى الجريمة ، وتستمر المعاناة فى حلقات تؤدى إحداها إلى الأخرى دون نهاية !

● لماذا الموضـــة ؟! :

ظهرت دراسة حديثة تبحث عن الأسباب التى تدعو إلى الموضة ، والتى تسعى وراءها المرأة وهى كالآتى :

- أن المرأة سريعة السآمة والملل ، ويظهر ذلك فى رغبتها التى تحددها بأن تنتقل من فستان لآخر ، فإذا مر زمن قصير على « موضة » سئمتها ورغبت فى تغييرها مجاراة لشعورها .

- الموضة – عادة – تنبع ممن نسميها « الطبقة الراقية » حيث إذا أتت المرأة من تلك الطبقة بموضة فسرعان ما تنتقل منها إلى الطبقة الوسطى ، فالدُّنيا ... إذ أن الطبقة العليا يتغلغل فى نفسها حب التميز والتسامى والترفع عن غيرها من الطبقات ، فإذا رأت أنه قد شاركها فى موضتها غيرها من الطبقات بحثت عن موضة جديدة تتميز بها ، وهكذا دواليك ، وبذا تكون الموضة فى حركة مستمرة .

- الموضة مرتبطة بالجمال أكثر من ارتباطها بالمنفعة .. فإذا كانت المرأة مظهرًا للجمال كانت موضتها أكثر تجددًا ، فالجمال أحوج الأشياء إلى التجديد .. وتجدد الجمال فن صعب تجيده المرأة المهتمة بالجمال ، ومن ذلك تنشأ الموضة .

- الموضة تنبع من الشعور بالنقص ، فالتى تشعر بأن شعرها ليس فيه جمال الطول نجدها تسعى وراء موضة الشعر القصير ، والمرأة القصيرة تفضل موضة الكعب العالى .

- موضة المرأة منصرفة إلى التَّجمل فى عين الرجل لتستدرجه للاقتران بها .

- موجة المساواة بين الرجل والمرأة لها أثر كبير على الموضة .. فالمرأة تلبس البنطلون أحياناً كالرجل ، وتلبس العمامة أحياناً مثله ، وتقصر شعرها أيضاً .. وكأنَّ ذلك استجابة لنزعة المساواة وكسر الحدود والفواصل بينهما !

● **العلم وأضرار الموضة** [1] :

أثبتت الدراسات العلمية أن الثياب الضيقة تعذيب لحرية الجسد ، وضرر صحى محض لخلايا الجسم وأجهزته ، وخاصة جهاز التناسل والأطراف .. فقد تبين أن كثيرًا من السيدات أدى اللباس الضيق عندهن إلى العقم ، أو تشوهات الأجنة ، أو الولادة المقعدية[2] ، مما أدى للولادة بعمليات قيصرية ، أو تمزق عنق الرحم . كما أن اللباس الضيق يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم نتيجة تضييقه لمقطع العروق .

أما بالنسبة للحذاء ذى الكعب العالى فقد ثبت أنه يؤدى إلى مرضين خطيرين هما :

(أ) تصلب عضلات الساق .

(ب) مرض « شيرمان » وهو عبارة عن تشوهات العمود الفقرى ، وانقلاب فى الرحم . فضلا عن أنه تقييد لحركة المشى ، إذ ينصب جل اهتمام المرأة أين ستضع قدمها ؟ وكيف ؟ فتظل قلقة ، متوترة ، مشدودة التفكير ، وكأنها من لاعبات السيرك ، تمشى على الحبل ، علماً بأن حركة المشى هى من الأفعال اللاإرادية ، ولاتحتاج لهذا الإرهاق الفكرى .

وإن ظنت المرأة أن الكعب العالى اختيال وزهو يكسبها المشية الأنيقة المتعالية المثيرة للإعجاب ، فلتتذكر قول الله تعالى : ﴿ **وَلَاتَمْشِ فى الأَرْضِ مَرَحًا ، إنَّ الله لايُحبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُور** ﴾ [3] .

أما بالنسبة للحذاء الضيق ، فقد ثبت أن الضغط الجانبى على القدم – وهو مايحدث فى الحذاء الضيق – يؤدى إلى إرهاق القدم وإصابتها بآلام قاسية معروفة .. حيث راحة القدم فى المشى والوقوف تتجلى فى كونها مسطحة ، كى يتوزع ضغط الجسم على سطحها كاملاً ، وذلك حسب قانون الضغط (ض = ثقل الجسم على سطح القدمين) وأن تقليل السطح من شأنه الضغط على منطقة دون منطقة ، مما يؤدى إلى إرهاقها

---

(١) من دراسة منشورة بالمجلة العربية – سبتمبر ١٩٨٤ (بتصرف) .

(٢) الولادة المقعدية أن يكون رأس الجنين إلى أعلى معكوساً .

(٣) سورة لقمان – الآية ١٨ .

وآلامها ، فضلا عن أنه يؤدى - على المدى الطويل - إلى تشوهات القدم أو التحام الأصابع فى القدمين وتسلخها ، وحدوث الفطريات فيها .

● « المينى جيب » يهدد السيقان بالتضخم ويغير لون الجلد :

قام بعض العلماء المتخصصين فى الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا أخيرًا بعمل بحوث على نتائج ارتداء « المينى جيب » ، أحدث الأزياء النسائية ... فقاموا بأخذ مقاييس لسيقان بعض الفتيات قبل ارتدائهن « المينى جيب » ، ثم أخذوا مقاييس لنفس السيقان بعد مدة معينة من ارتداء « المينى جيب » ، فوجدوا أن هذه السيقان قد تضخمت بنسبة ٥٪ ، وتغير لون جلدها بنسبة ٧٪[١] .

وقد أشارت الإحصائيات الأخيرة إلى انتشار مرض السرطان الخبيث فى الأجزاء العارية من أجساد الفتيات اللاتى يلبسن الملابس القصيرة ... فلقد نشر فى المجلة الطبية[٢] البريطانية .. أن السرطان الخبيث « الميلانوما الخبيثة » Malignant Melanoma - والذى كان من أندر أنواع السرطان - أصبح الآن فى تزايد ... وأن عدد الإصابات فى الفتيات فى مقتبل العمر يتضاعف حاليًا حيث يصبن به فى أرجلهن .... وأن السبب الرئيسى لشيوع هذا السرطان الخبيث هو انتشار الأزياء القصيرة التى تعرض الجزء العارى من جسد النساء لأشعة الشمس فترات طويلة على مر السنة .... ولاتفيد الجوارب الشفافة أو « النايلون » فى الوقاية منه .

وناشدت المجلة أطباء الأوبئة أن يشاركوا فى جمع المعلومات عن هذا المرض ، وكأنه يقترب من كونه وباء ... وهذا المرض ينتج من تعرض الجسم لأشعة الشمس ، والأشعة فوق البنفسجية فترات طويلة ، وهذا ماتوفره الملابس القصيرة أو لباس البحر على الشواطىء .... وهو يصيب كافة الأجناس بنسب متفاوتة ، ويظهر أولا كبقعة صغيرة سوداء ... وقد تكون متناهية الصغر ، غالباً فى القدم أو الساق ، وأحياناً بالعين ... ثم يبدأ الانتشار فى كل مكان من الجسم ، فى حين أنه يزيد وينمو فى مكان ظهوره الأول ، فيهاجم العقد الليمفاوية بأعلى الفخذ .. ويغزو الدم ، ويستقر فى الكبد ويدمرها ...

---

(١) مجلة الاعتصام - مارس ١٩٦٩ .

(٢) المجلة الطبية البريطانية .B.M.J عدد ١٩٧٢/١/١٥ - صفحة ١٣٠ .

وقد يستقر فى كافة الأعضاء ، ومنها العظام ، والأحشاء ، وبما فيها الكليتان .. ولربما يعقب غزو الكليتين البول الأسود نتيجة لتهتك الكلى بالسرطان الخبيث الغازى ... وقد ينتقل للجنين فى بطن أمه[١] .

ويثير أحد الأطباء[٢] العالميين قضية فى صحف بلاده ومحافلها العلمية ، بإذاعته لبحث ذكر فيه : أنه قد ثبت أن « المايوه البكينى » سبب مباشر للإصابة بالسرطان ، ذلك أن نسبة كبيرة من أجساد من يلبسنه تتعرض للشمس ، فى حين لاتتعرض الأجزاء المغطاة « بالبكينى » للإصابة بالسرطان .

● وسائل المكياج وانتشار حَبِّ الشباب والحالة النفسية :

ثبت علميًّا أن هناك علاقة بين استعمال وسائل المكياج من جانب المرأة وانتشار حَبِّ الشباب لديها ، حيث وجد أن ٣٠٪ من النساء اللواتى يستعملن أدوات المكياج يصبن بحب الشباب ، وخصوصاً فى المنطقة السفلية من الوجة .

وقد ارتبط فى الأذهان أن أكل المواد الدهنية يزيد من ظهور حب الشباب ، وقد ثبت خطأ هذا التصور[٣] .

· أما بالنسبة لدور العامل النفسى ، فقد ثبت أن هناك علاقة بينه وبين ظهور حب الشباب ، ولاسيما أن تلك الحالة تزداد عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية عنيفة .. فلقد ثبت علميًّا أنه عندما يتعرض الشخص لأزمات نفسية حادة يصاحب ذلك زيادة فى إفراز الهرمونات ، ومنها « الكورتيزون » الذى له تأثيره فى ظهور حب الشباب .

---

(١) لنا أن نتصور حالة إنسانة مصابة بكل هذا وهى تتمنى الموت خلاصاً من الآلام والدمار الذى يفتك بها ... ويلاحظ أن المجلة قد أوردت فى طيات البحث المذكور آنفاً أن هذا المرض لايمهل صاحبه طويلاً .. ولايمثل العلاج بالجراحة فرصة للنجاة ، كباقى أنواع السرطان ، كما أنه لايستجيب أيضاً للعلاج بجلسات الأشعة .

(٢) الدكتور « جريمس » وهو طبيب كندى مشهور .

(٣) يلاحظ أن العلاقة بين حب الشباب وتناول أنواع معينة من الأكل هى نظرية قديمة ، مؤداها أن الإكثار من المواد الدهنية – كالشيكولاتة والقهوة والمكسرات – يؤدى إلى ظهور حب الشباب .. ولكن اتضح حديثاً أن هذا غير صحيح ، فقد ظهرت نظرية حديثة تنفى بأن تكون هناك علاقة بين أنواع من الطعام وحب الشباب .

● أخطار الشامبوهات والأصبغة[1] :

من المعروف علميًّا أن « الشامبوهات » مشبعة بمجموعات دوائية عديدة ، وتركيبات كيميائية مختلفة ، منها حمض الصفصاف ، والجاوى ، ومحضرات الزئبق ، لكن المتميز منها هو : أدوية « السيلينيوم » Selenium « والكادميوم سلفيد » Cadmium Sulphides بنسبة ٢,٥٪ من الأول ، و١٪ من الثانى .. وهاتان المادتان لاتؤثران إلا إذا طبقتا على فروة الرأس مدة خمس دقائق على الأقل ، ويزداد التأثير عند تطبيقه على مساحات واسعة ، لكن ازدياد التأثير هذا يحمل فى جنباته التخريش المجلد ، والالتهابات الجلدية .. كما أن « السيلينيوم » له تأثير سام على الكبد والكلية إذا أخذ هضميًّا ، وهذا مايحدث عندما تبقى بعض آثاره عالقة على الأيدى أثناء فرك الرأس والاستحمام ، أو تعلق تحت الأظافر .. ناهيك عن الأخطار الكبرى لهذه المواد فيما لو أصابت العين أثناء إزالتها بالماء ، إذ تسبب قروحاً وآفات لحاسة البصر .

أما بالنسبة لصبغ الشيب[2] وتلوين الشعر وتصفيفه بسهولة فقد ثبت أن المواد المستعملة فى صناعتها تعوق الجلد عن القيام بوظائفه الحيوية ، وتلحق أخطارًا فادحة وتشققاً بالشعر وفروة الرأس ، كما تحمل خطر التسرطن . ومن هذه المواد وعلى سبيل المثال لا الحصر : تيتانيوم أوكسيد ، بنتونيت ، هكزاكلورفين ، فينيلين ، وغيرها من المعطرات والمذيبات العضوية الكلوية التى تحمل إنذارًا لتسمم ، عاجلاً أو آجلاً .

● الرياضة للمرأة ضرورة[3] :

فى بحث علمى لوحظ أن آلام الدورة الشهرية عند البنات اللاتى لايمارسن أى رياضة تزداد بنسبة الضعف عن البنات اللاتى يمارسن الرياضة .. يضاف إلى ذلك أن الرياضة

---

(١) من دراسة منشورة بالمجلة العربية – مارس ١٩٨٥ .

(٢) تعليق : إن لون الشعر ومظهره إذا أصابه الشيب وابيضّ ليس عيباً ، بل هو آية من آيات الله تعالى .. أما بالنسبة لتساقط الشعر وإصابته بالقشرة فيمكن علاجه بالبحث عن الأسباب ، ومداواته بأدوية يقررها أطباء متخصصون ، وليس فى صالونات التجميل .

إننا لاننكر على المرأة أن تعتنى بشعرها وتزينه فى بيتها ولزوجها .. ولكننا ننكر عليها أن تنصاع وتلهث خلف سراب خادع يسمى المظهر والموضة .

(٣) من بحث منشور بصحيفة الأهرام فى أحد أعدادها الصادرة يوميًّا .

لها تأثير كبير بالنسبة لجمال الجسم واتساق القوام عند الفتاة ، ومن ثم تأثيره المباشر على حالتها النفسية وسعادتها ، نتيجة ممارستها للرياضة .

أما بالنسبة للمرأة بعد الزواج ، فقد أظهرت الدراسات العلمية التى أجريت .. أن عدم ممارسة المرأة للرياضة غالباً مايؤدى إلى السمنة .. والسمنة مع الحمل تجعل المرأة تتعرض لأمراض ضغط دم الحمل ومرض السكر ، وعرضة للنزف ، فضلا عن أنها تؤثر على الهرمونات وعدم التبويض ، ولذا وجدت نسبة معينة بين السمنة والعقم .. ففى قسم العقم بجامعة « أوهايو » لوحظ من خلال بحث علمى أن ٤٪ فى عيادة العقم يُعانين من زيادة فى الوزن عن المعدل الطبيعى ، بنسبة ٥٠٪ .. ولوحظ أيضاً أن حوالى ٩٠٪ منهن يعالجن لتنشيط التبويض .

وفى بحث علمى آخر .. وجد أن وزن المرأة لوزاد عن المعدل الطبيعى بنسبة ٧٥٪ فهناك احتمال تباعد الدورات الشهرية أو انقطاعها .

وأظهر البحث أهمية الرياضة أثناء الحمل وبعده .. حيث أوصى الحامل برياضة المشى يوميًّا مع إجراء عدد من التمرينات البسيطة ، مثل الاسترخاء على الظهر ، والتنفس بانتظام ، وبطء وقبض عضلات البطن والأطراف ، ثم إرخاؤها تدريجيًّا ، ويمكن إجراء هذا التمرين من وضع الرقود على البطن ، أما بعد الولادة فالرياضة – عامة – هامة لمنع ترهل البطن ، والعودة إلى الرشاقة التى تنشدها كل امرأة .

● النساء أقوى من الرجال فى حاسة الشم :

أظهرت نتائج الأبحاث التى أجريت فى الولايات المتحدة ، ونشرتها مجلة « ساينس » الأمريكية الشهرية ، أن حاسة الشم أقوى عند النساء منها عند الرجال ، وأنها تضعف مع تقدم العمر .

وقد قام الباحثون باختبار حاسة الشم لدى ١٩٥٥ متطوعاً ، تتراوح أعمارهم مابين الخامسة والتاسعة والتسعين ، كان عليهم أن يميزوا رائحة أربعين شيئاً مختلفاً ، منها القرفة ، والكرز ، والبيتزا ، والبنزين ، والتبغ ، والنعناع ، والصابون ، والليمون ، وزيت المحركات .. وانتهى الباحثون فى دراستهم إلى أن حاسة الشم تكون أقوى لدى الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم مابين ٢٠ و ٤٠ سنة .. وأن هذه الحاسة

تضعف ببطء فيما بين الخمسين والستين ، ثم تضعف بمعدل أسرع فيما بين السبعين والثمانين .

● معدل بكاء المرأة :

كشف بحث[1] أجراه الدكتور « وليم فراى » من جامعة « كاليفورنيا » الأمريكية ، أن معدل بكاء المرأة التى تتمتع بصحة جيدة يقارب خمس مرات فى الشهر ، يقابل ذلك البكاء مرة واحدة فقط فى الشهر بالنسبة للرجل .

وقد توصل إلى هذه النتيجة بعد أن طلب من عينة البحث تسجيل عدد مرات البكاء وأوقاتها فى دفتر خاص .. وذلك لايعنى أن المرأة تتعرض للتوتر والأحزان أكثر من الرجل ، ولكن السبب قد يرجع إلى تأثير الاختلاف فى التوازن الهرمونى الذى تتعرض له المرأة سنويًّا ، وإلى التقاليد التى تشجع المرأة على التعبير عن مشاعرها أو عواطفها بشكل أكثر وضوحاً من الرجل .. كما أظهر البحث أن كلا الجنسين يميلان إلى البكاء بين الساعة السابعة والعاشرة مساءً ، وبينما تتساقط دموع المرأة بكثرة ، فإن الرجل عادة مايتحكم فيها . بحيث تتجمع الدموع فى المقلة ولاتتساقط .. وهذا الوضع كما يذكر البحث أقل صحة من وضع المرأة ، لأن البكاء هو طريقة التعامل الطبيعية للجسم مع التوتر .

● اعرفى شخصيتك من دولابك[2] :

آخر الدراسات النفسية[3] التى قام بها فريق من علماء النفس حول شخصية المرأة — تركزت حول العلاقة بين ترتيب حواء للدولاب الخاص بها وبين شخصيتها ... وتخاطب الدراسة المرأة بأنه :

— إذا كان دولابك بسيطاً فى محتوياته ، ويحتوى على حاجاتك الضرورية ، فأنت

---

(١) من بحث منشور بالمجلة العربية — نوفمبر ١٩٨٦ .

(٢) مجلة هو وهى — سبتمبر ١٩٨١ .

(٣) يلاحظ أن مثل هذه الدراسات النفسية تعتبر اجتهادات واستنتاجات ، وليست قوانين علمية مقننة .

تتمتعين بشخصية قوية ، ومقدرة قيادية ، كما أنك تخططين لأهدافك بدقة ، وليست الأشياء المادية هى اهتمامك الأول

- أما إذا كان دولابك ممتلئاً جدًّا بملابسك التى تستخدمينها ، والتى توقف استخدامك لها .. فهذا يعنى أنك عاطفية وخيالية ، أو بخيلة ، تضنين على المحتاجين بما لاتحتاجين إليه !

- وإذا كنت من هواة ملء الدولاب بالملصقات والصور العائلية ، فأنت عاطفية وتحبين حفظ أسرار الناس .

- وفى حالة تكاثر محتويات دولابك حتى يبدو أنه مخزن ، سواء بالملابس أو حقائب يد ، أو علب مختلفة ممتلئة وفارغة أو قلائد قديمة ... فهذا يدل على إخلاصك وحنينك للماضى ، وعندما تسافرين خارج بلدك فإن الحنين يجرفك للعودة إليه !

- الشخصية الفوضوية يتسم دولابها بالفوضى ، أى غير مرتب ، وتخرج منه ماتحتاج إليه بصعوبة ... وصاحبة الدولاب غير المنظم سطحية ، ولاتهتم بملابسها ولابالآخرين .

ترى - عزيزتى القارئة - أى الدواليب تمتلكين ؟!

● دعـوة .. للكسـل الخفيف :

عندما تقول المرأة لزوجها : « تصبح على خير » تكون جادة فعلًا فيما تقول ، فإن النوم يكون قد أثقل جفونها ، وهى لاتتردد فى تلبية ندائه اللذيذ المصحوب بالتثاؤب .

هذا ، ماتقوله الدراسة الطبية التى نشرتها مؤسسة « بوب » البريطانية ، بعد دراسة طويلة استغرقت أكثر من أربعة أشهر ..

تقول الدراسة : إن المرأة لاتصادف صعوبة عند توجهها للنوم ، ولكنها تصادف صعوبة بالغة عند النهوض فى الصباح .. وأن ٦٥٪ من النساء يفضلن البقاء فى الفراش طول اليوم لوترك لهن الحبل على الغارب ، لكن الأعباء المنزلية الملقاة على عاتقهن تجبرهن

على الاستيقاظ ... أما الرجل فَعَلى العكس من ذلك ، فإن مشكلاته تبدأ عند النوم ، فلا يستغرق فى النوم بسهولة ، وإن كان فى الصباح يستيقظ نشطاً فى سهولة ويسر ، ومن ثم فإن هذا مايجعل الرجل عادة يقبل على القراءة فى المساء ومشاهدة التليفزيون ، وهو يأوى إلى فراشه عادة قبل منتصف الليل .

ومن الأمور الصحية التى يستفيد منها الرجل النوم فى فترة الظهيرة بعد تناوله الغداء ، ولذا فإن القول « ناموا ولو قليلا تصحوا » يصبح قولاً جديرًا بالاهتمام .

● العلاج بالروايات[1] :

أُلحق حديثا فن رواية القصص والحكايات ضمن برنامج العلاج النفسى للمرضى .. فلقد ثبت بالفعل أن رواية القصص بأسلوب مريح وجذاب ، تعمل على تهدئة المرضى المصابين بالأمراض النفسية ، وتجلب النعاس إلى أجفانهم .

الطريف أن بعض الأطباء النفسانيين قد لجئوا إلى الاعتماد جزئيًّا على رواية القصص والحكايات ، والاستعاضة بها عن بعض الأقراص المهدئة فى علاج الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية .

● المرأة أكثر إقبالاً على الكتب[2] :

أثبتت أحدث دراسة أجريت فى « بروكسيل » حول هواية القراءة ... أن المرأة أكثر من الرجل إقبالاً على قراءة الكتب ، وأن الرجل يهتم أكثر من المرأة بالصحف اليومية .. أشارت الدراسة أن هواة القراءة لا يمكن أن يشغلهم عنها « التليفزيون » أو الإذاعة ... وأكدت على أن غالبية عشاق القراءة تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ : ٤٥ عاماً ... وأثبتت أيضاً الاعتقاد القائل بأن الإنسان الذى يهوى القراءة يحب العزلة والابتعاد عن الآخرين .

---

١) مجلة هو وهى - يوليو ١٩٨٤ .

(٢) صحيفة الأخبار الصادرة فى ١٩٨٦/١٢/١٩

● الحب من أول شمة .. حقيقة علمية ! :

تدل الأبحاث التى قام بها العالم الأمريكى « وليام ماسترز » وزميلته « فيرجينا جونسون » .. أن عَرَق الرجال يحتوى على رائحة المسك .. لذلك توصل صناع العطور إلى عطر استخلصوه من عَرَق الرجل لجذب الإناث .

وإذا كان لهذا العطر تأثير السحر فى جذب الإناث ... فقد تبين أن له أثرًا عكسيًّا على الرجال ، فهو يجعلهم أكثر عدوانية ![1] .

● صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة :

ثبت سيكلوجيًّا أن صورة الرجل لاتفارق خيال المرأة ، ولاسيما فى سن المراهقة .. إنها صورة لاتتعدى القبلات والذهاب معه إلى الأماكن التى تسمع عنها .. وكأن الرجل فى خيالها مجرد « كوبرى » سهل لتنفيذ الرغبات ، لكن ما إن تلتقى به فى الواقع حتى تتغير صورته بالتدريج فى نفسها . فتصفه بأنه لايهتم إلا بنفسه .

● المرأة أكثر عرضة للاكتئاب من الرجل[2] :

من واقع الأبحاث والإحصاءات الطبية ظهر أنه مقابل كل رجل يعانى من الاكتئاب تقابله ست نساء .. والسبب أن الصلات العاطفية أكثر أهمية بالنسبة للمرأة عنها للرجل .. والمرأة ترتبط عاطفيًّا وبشكل حاد بأسرتها أو بزوجها .. وعندما تنقطع هذه الصلات – سواء عن طريق الطلاق من الزوج ، أو عندما يترك الابن والبنت منزل العائلة بسبب العمل والزواج – فإن المرأة قد تصاب بحالة اكتئاب حادة ، قد تدفعها فى حالات كثيرة إلى الانتحار ، أو قد تصاب بمرض نفسى يجعل حياتها بلامعنى أو هدف ... والمرأة بطبيعتها لاتستطيع تحمل الوحدة فى حين يستطيع الرجل أن يعيش بمفرده .

---

(١) مجلة أكتوبر الصادرة فى ١٩٨٠/٤/٦ .

(٢) باب « أخبار تهمك » بمجلة الشرقية – أكتوبر ١٩٨١ (بتصرف) .

● البكاء يطيل عمر المرأة[1] :

أكد أحد العلماء الأمريكيين مؤخرًا أن البكاء يطيل عمر المرأة .. ويفسر العالم رأيه هذا ، بأن الدموع تحتوى على نسبة من السموم التى تخرج من الجسم عن طريق البكاء ، مما يؤدى إلى خلو الجسم منها .

ويقول العالم الأمريكى : بما أن المرأة لديها الاستعداد الفطرى للبكاء أكثر من الرجل ، فإنها تعيش عمرًا أطول منه ، بعد أن تتخلص من نسبة السموم التى تخرج عن طريق البكاء .

● المرأة مزاجها متقلب :

هذه حقيقة أكدها البحث العلمى معللاً سبب ذلك بتحكُّم هرموناتها ، ولاسيما الهرمونات الجنسية التى تنظم قيام أعضاء الجسم المختلفة بوظائفها على الوجه المطلوب ...

ففى بحث أنجزه اثنان من العلماء الأمريكيين .. جاء فى بعض مواضعه : أن المرأة تتميز بالدورة الشهرية التى يتحكم فيها هرمونها ، ومدتها فى المتوسط ٢٨ يوماً ، وتتجدد كل شهر .. فقد ثبت علميًّا أن تلك الهرمونات لاتتدفق فى الدم بمعدل واحد طوال الدورة ، أو طول الشهر .. وحسب كمياتها المختلفة يكون مزاج صاحبتها .. فخلال الأسبوعين الأولين من بدء الدورة الشهرية تزداد كمية هرمون « الاستروجين » .. وهو ينبه المرأة وينعشها ويجعلها على مايرام ... ثم فى وسط الدورة بين اليومين الرابع عشر والتاسع عشر تقريباً يبدأ هرمون « البروجسترون » دوره المخالف فيهدئ مشاعر حواء ، ويجعلها منطوية سلبية ... وفى الأيام الأخيرة قبل الطمث .. يقل إفراز الهرمونين معاً ، وتكون النتيجة هى التوتر والقلق ، والشعور بالإحباط .. وفى هذه الفترة تقع أكثر الخلافات والمشاجرات بين المرأة والآخرين .

كما تبين أنه يقل إفراز هرمون « الاستروجين » بعد الولادة مباشرة .. ثم فى مرحلة

(١) المرجع السابق .

سن اليأس .. وكلتا هاتين الفترتين لدى المرأة يقترنان بظواهر التوتر والقلق ، والفتور والسلبية .

وفى بحث علمى آخر .. أجرى بالولايات المتحدة الأمريكية .. اتضح أن الجرائم التى ارتكبتها النساء كانت فى فترة ماقبل الحيض .. ونفس النتيجة تكرر حدوثها فى حوادث الانتحار .. من هنا عُدَّتْ حقيقة علمية عن هذه الفترة « ماقبل الحيض » .

● المرأة عندما تقتل زوجها :

ثبت – بعد إجراء بحث عن الجرائم التى ترتكبها النساء – أن المرأة عندما تقتل زوجها .. لاتقتل إلا دفاعاً عن وجودها ... فى حين أن الرجل يقتل أى فرد ، بصرف النظر عن العلاقة بينهما ... والدليل على ذلك أنه قلّما نسمع عن امرأة استؤجرت لقتل إنسان ، ولكن نسمع مرارًا عن رجل يُسْتَأْجَرُ لقتل الآخرين .

كذلك اتضح خلال البحث أن أكثر القاتلات متزوجات ، وأقلهن غير متزوجات ... وهذا يدل على أن القتل كان دفاعاً عن العلاقة الزوجية، أو بسبب هذه العلاقة عموماً .. ونادرًا ماتقتل امرأة رجلاً لاتربطها به علاقة .

وقد لوحظ أن القاتلات يتجاوَزْنَ الثلاثين [١] ... ومعنى ذلك أن القاتلة تمر بمرحلة معاناة طويلة حقيقية .. وهذا يعنى أيضاً أن المرأة تقتل عندما يفيض بها الكيل .

وتؤكد البحوث الاجتماعية أن هناك علاقة وثيقة بين التعليم وارتكاب جريمة القتل ، وهذه العلاقة سالبة ... بمعنى أن المرأة غير المتعلمة أكثر وقوعاً فى جريمة القتل من المرأة المتعلمة تعليماً عالياً [٢] ... وهذا يعنى أن المرأة المتعلمة تعليماً عالياً تحل مشاكلها بأسلوب آخر غير القتل ، فى حين أن المرأة غير المتعلمة أو المتعلمة تعليماً متوسطاً ، تضيق بها السبل نتيجة لثقافتها المحدودة ... كما أظهرت البحوث الاجتماعية أن معظم جرائم القتل تقع فى الطبقات الفقيرة ، أو الطبقات الغنية الثرية ، وتقل وتندر فى الطبقات المتوسطة .

---

(١) تبين من خلال البحوث والدراسات الميدانية أنه نادرًا ماتقتل المرأة قبل الثلاثين أو بعد الخمسين .

(٢) قد تبين أن المتعلمة تعليماً متوسطاً ، أى الحاصلة على مؤهل متوسط ، تكون أكثر وقوعاً فى جريمة القتل من المتعلمة تعليماً عالياً ، وتكاد تكون مقاربة لغير المتعلمة .

« الخاتمـــــة »

إن البحث الدائب فى مجالات الدراسات والبحوث العلمية ونتائجها متعة يلتذ بها من يبحث عن الحقيقة .. أى حقيقة تعترض حياته اليومية ، فيتأمل ويتدبر فى طياتها بالبحث عن مدلولاتها ومعطياتها الكائنة فيها ، وتأثيراتها النافعة أو الضارة . أجل ... إنها متعة ... ولكن متعة مضنية ، تتطلب الكد والجرى وراء المراجع المتخصصة فى مجال العلوم التى تتناول جزئية يشغل فكره فى بحثها ... أو وراء تقارير دورية تنشرها المجلات العلمية ، أو الصحف والمجلات العامة ، إذا وجدها الباحث فيسرع باقتطافها كالجائع الذى يجد ثمرة يانعة ، فَيَهُمّ عليها لايتركها حتى يلتهمها عن آخرها .

قد يتساءل سائل فى غرابة عن السبب فى ذلك ..

فلا أجد سوى القول : إنها تلك طبيعة الباحث عن الحقيقة .. خلقه الله بها .. يشعر دوماً بالظمأ الشديد المُلِحّ الذى لايرتوى ، بل على النقيض إذا ارتوى ازداد ظمأه !! ... ألم يكن منتقلاً لاهثاً سائحاً من مرجع لآخر ؟ لايقنع بما توصل إليه مِنْ معلومات فيعود ليلهث من جديد وراء معلومة أخرى تدعمها وتشفع لها بالصدق العلمى التجريبى .

والذى يهمنا أن نقرره هنا أن لايخرج أى باحث صادق مع نفسه إلا بنتيجة تقفز أمام عينيه ، هائلة كالمارد الذى يخرج من قمقم ، تعلن حاسمة مدى الحكمة التى من جرائها يقرر الشرع الحكيم شيئاً ، وينهى عن آخر بشكل خفى عميق لايبصره إلا كل من كان له قلب أو أَلْقَى السَّمْعَ وهو شهيد .

من هنا ... أود أن تكون قد ازددت إيماناً واستمتاعاً بتلك السياحة السريعة ، مع إثباتات العلم الحديث وعجائبه .

محمد كامل عبد الصمد

المراجـــــع

- القرآن الكريم .
- **رياض الصالحين** : محيى الدين أبى زكريا يحيى بن شرف النووى .
- **القاموس الطبى** : دائرة معارف بيرز البريطانية .
- **الموسوعة الطبية الحديثة** (أربعة عشر جزءاً) : نخبة من كبار الأطباء العالميين .
- **الموسوعة الغذائية** : د . على محمود عويضة .
- **جسم الإنسان** : د . عبد المنعم عبيد .
- **الآثار النفسية والاجتماعية للتليفزيون** : د . عبد الرحمن عيسوى .
- **عصر التليفزيون وحضارة الصورة** : عبد المنعم حسن .
- **التليفزيون بين الهدم والبناء** : محمد كامل عبد الصمد .
- **الإعجاز العلمى فى الإسلام** : محمد كامل عبد الصمد .
- **الطب بالأعشاب** : د . عبد الكريم دهينة .
- **حياتنا الجنسية** : د . صبرى القبانى .
- **العسل** : د . محمد نزار الدقر .
- **الزواج ضد السرطان** : د . لفنون .
- **التليفزيون وأثره فى حياة الأطفال** : ويلبور شيكرام وآخرين .

دراسات وبحوث منشورة :

- **مجلات شهرية** :

– **المجلة العربية** : أعداد أغسطس ١٩٨٤ – سبتمبر ١٩٨٤ – نوفمبر ١٩٨٤ – يناير ١٩٨٥ – مارس ١٩٨٥ – مايو ١٩٨٥ – يونيو ١٩٨٥ – سبتمبر ١٩٨٥ – أكتوبر ١٩٨٥ – ديسمبر ١٩٨٥ – يناير ١٩٨٦ – مارس ١٩٨٦ – مايو ١٩٨٦ –

يوليو ١٩٨٦ – أغسطس ٨٦ – نوفمبر ١٩٨٦ – ديسمبر ١٩٨٦ – فبراير ١٩٨٧ – مارس ١٩٨٧ – أبريل ١٩٨٧ – مايو ١٩٨٧ – يونيو ١٩٨٧ – سبتمبر ١٩٨٧ – نوفمبر ١٩٨٧ – يناير ١٩٨٨

– **الوعى الإسلامى** : أعداد أبريل ١٩٨٦ – أغسطس ١٩٨٤ – أكتوبر ١٩٨٤ .

– **منار الإسلام** : أعداد فبراير ١٩٨٥ – أغسطس ١٩٨٦ – يونيو ١٩٨٦ .

– **مجلة الكويت** : سبتمبر ١٩٨٧ .

– **منبر الإسلام** : نوفمبر ١٩٨٤ .

– **مجلة الأمة القطرية** : فبراير ١٩٨٥ – مارس ١٩٨٦ – أغسطس ١٩٨٦ – يوليو ١٩٨٦ .

– **مجلة الضياء (دبى)** : ديسمبر ١٩٨٧ .

– **مجلة الشرقية** : مارس ١٩٨٠ – ديسمبر ١٩٨٠ – يناير ١٩٨١ – يونيو ١٩٨١ – سبتمبر ١٩٨١ – نوفمبر ١٩٨١ – أكتوبر ١٩٨١ – ديسمبر ١٩٨١ – يناير ١٩٨٢ – مايو ١٩٨٢ – أبريل ١٩٨٢ – أكتوبر ١٩٨٢ – ديسمبر ١٩٨٢ .

– **مجلة البريد الإسلامى** : عدد (١٠ – ١٢) ١٩٨٥ .

– **مجلة التوحيد** : ربيع الأول ١٤٠٥ هـ .

– **مجلة طبيبك** : يوليو ١٩٧٣ – يوليو ١٩٧٧ .

– **مجلة هو وهى** : سبتمبر ١٩٨١ – يوليو ١٩٨٤ – سبتمبر ١٩٨٤ .

– **مجلة صوت الشرق الهندية** : يناير ١٩٨٨ .

● مجلات أسبوعية :

– **مجلة أكتوبر** : ١٩٨٠/٤/٦ – ١٩٨٧/١٢/١٢ – ١٩٨٧/١٢/٢٠ .

– **مجلة المصور** : ١٩٨٤/٣/٣٠ – ١٩٨٧/١١/٢٧ .

– **مجلة آخر ساعة** : ١٩٨٤/٥/٢ – ١٩٨٢/١/١ .

– **مجلة صباح الخير** : ١٩٧٦/١/١٥ – ١٩٨٤/٤/٥ .

– **مجلة حواء** : ١٩٨٤/٣/٣ .

● **نشرات وتقارير دورية :**

- نشرة أخبار اليابان مارس **١٩٨٤** .
- تقرير صادر عن منظمة اليونيسيف عن الطفولة عام **١٩٧٤** .

● **رسالة دكتوراه غير منشورة :**

المبيدات الحشرية وتأثيرها على الجهاز المناعى فى جسم الإنسان .

للباحثة سهير رزق بقسم المناعة بمعهد البحوث الطبية .

● **صحف يومية :**

صحيفة الأهرام : ١٩٨٢/٥/١٢ - ١٩٨٥/٩/٣ - ١٩٨٥/١٠/١٢ -
١٩٨٦/٤/٨ - ١٩٨٦/٧/١ - ١٩٨٦/١٢/١٦ -
١٩٨٦/١٢/٢٨ - ١٩٨٧/١/١٧ - ١٩٨٧/١/٢٤ -
١٩٨٧/٣/١١ - ١٩٨٧/٤/١٩ - ١٩٨٧/٤/٢٣ -
١٩٨٧/٦/٢١ - ١٩٨٧/٧/٧ - ١٩٨٧/٧/٢٣ -
١٩٨٧/٩/٢٣ - ١٩٨٧/٩/٢٩ .

صحيفة الأخبار : ١٩٨٥/١/٤ - ١٩٨٦/١٢/١٧ - ١٩٨٧/١٢/٣ .

صحيفة عكاظ (المملكة السعودية) : ١٩٨٥/٧/١٥ .

صحيفة اليوم (المملكة السعودية) : ١٩٨٧/١٢/٥ .

صحيفة الرأى العام : ١٩٨٧/١٢/١٨ (نصف شهرية) .

● **مجلات أجنبية :**

المجلة الطبية البريطانية : B.M.J عدد ١٩٧٢/١/١٥ .

● **مقتطفات أخرى من مصادر مجهولة أثبتت لمدى أهميتها :**



الفهرس

الموضــــوع

الباب الأول

المجال الطبى ... والبيولوجى

الباب الثانى

المجال المعملى ... والبكتيرلوجى

الباب الثالث

المجال النفسى .. والاجتماعى

الباب الرابع
المجال الفسيولوجى .. والنسائى



يتناول هذا الكتاب ـ فى هذا الجزء ـ الأمور التى تعترض الفرد فى حياته اليومية ، ومدى مواءمتها له من الناحية العلمية .

وقد توخى المؤلف فى أسلوب عرضه لهذه الأمور .. البعد عن التحليلات المطولة ، والاصطلاحات الأكاديمية المتخصصة التى قد لايستوعبها القارئ العادى .

وسيجد القارئ فى هذا الكتاب نماذج غريبة، هى فى الواقع حقائق أثبتها العلم ، وكشف عنها العلماء المتخصصون فى شتى المجالات، فى المجال الطبى والبيولوجى ، والمجال المعملى والبكتيرلوجى ، والمجال النفسى والاجتماعى ، والمجال الفسيولوجى والنسائى وغيرها من المجالات .

وقد تضمن كل باب من أبواب الكتاب فصولاً متنوعة ممتعة لموضوعات متفرقة شيقة تشد القارئ إليها إلى أن ينتهى من مطالعتها . إنه كتاب سهل مبسط ميسر لك ولأسرتك .



الدار المصرية اللبنانية

